

## コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

## <お弁当コース>

	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) 小松菜と舞茸の煮びたし ナスの生姜だれ 千切りポテトサラダ もやしの梅風味 ごはん(国産)	鶏のくわ焼き 糸こんにゃくとそばろの煮物 しろ菜の煮びたし 枝豆とチーズの和え物 大根漬け ごはん(国産)	ホキの香草焼き マカロニのミートソース和え くわいとベーコンの炒め物 人参としらすの酢の物 高菜漬け ごはん(国産)	豚肉と春雨の担々風 根菜の甘酢炒め かぼちゃの煮物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 黒豆 ごはん(国産)	たらのオニオンソース 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め チンゲン菜のごま和え さつま芋のハニーマスタード和え 山菜のかつお風味 炊き込みごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 508 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質9.1g/脂質20.1g/炭水化物70.5g	エネルギー: 486 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質19.4g/脂質16.3g/炭水化物63.1g	エネルギー: 414 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17.2g/脂質7g/炭水化物68g	エネルギー: 471 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質13.5g/脂質11.6g/炭水化物75.1g	エネルギー: 556 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質19.4g/脂質19.2g/炭水化物76.3g

週平均
487 kcal
1.9 g



商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。  
エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。  
※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。  
水曜日午後5時30分以降の翌週配達の商品注文変更や休止は、受けかねますのでご注意ください。

注文の変更や休止、お問い合わせ等は、

【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分

**0120-502-315**

※アレルギー表記は、特定原材料に基づき、表記しております。(卵、乳、小麦、落花生、そば、えび、かに、くるみ)  
※ご飯については、米トレーサビリティ法に基づき、国産表記をしております。  
※あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。

### 【お弁当・おかずをあたためるお召し上がり方】

- ①容器のフタを取ってください。(フタを取ったまま温めて下さい。)
  - ②カップに入っているサラダ・和え物、小袋などを取り出してください。
  - ③電子レンジで1分30秒～2分程度温めてください。
- ※肉類、魚介類、卵などの食材は、加熱により破裂のおそれがございますので加熱時間には充分ご注意ください。  
※機種により、あたため時間は異なります。(目安: 500Wで1分30秒)

《都合によりメニューを変更させていただくことがあります。》

空容器は次の配達日に回収いたしますので、軽く水洗いしてご返却ください。



コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
おかずコース	<b>天ぷら (天つゆ付)</b> 牛肉と野菜の炒め物 小松菜と舞茸の煮びたし ナスの生姜だれ 千切りポテトサラダ もやしの梅風味	<b>鶏のくわ焼き</b> あさりと野菜の韓国風炒め 糸こんにゃくとそばろの煮物 しろ菜の煮びたし 枝豆とチーズの和え物 大根漬け	<b>ホキの香草焼き</b> すき焼き風コロック マカロニのミートソース和え くわいとベーコンの炒め物 人参としらすの酢の物 高菜漬け	<b>豚肉と春雨の担々風</b> (季節) 白子入りかにつみれ煮 根菜の甘酢炒め かぼちゃの煮物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 黒豆	<b>たらのオニオンソース</b> 鶏と大根の中華うま煮 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め チンゲン菜のごま和え さつま芋のハニーマスタード和え 山菜のかつお風味
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 453 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質9.2g/脂質32.9g/炭水化物30.3g	エネルギー: 386 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質25.9g/脂質24.4g/炭水化物15.8g	エネルギー: 300 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質15.1g/脂質13.1g/炭水化物30.5g	エネルギー: 322 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質14.8g/脂質16.8g/炭水化物27.4g	エネルギー: 391 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質19.7g/脂質19.4g/炭水化物34.4g

週平均
370 kcal
2.5 g



商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。  
 エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。  
 ※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。  
 水曜日午後5時30分以降の翌週配達の商品注文変更や休止は、受けかねますのでご注意ください。

注文の変更や休止、お問い合わせ等は、  
**【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分**  
**0120-502-315**

※アレルギー表記は、特定原材料に基づき、表記しております。 (卵、乳、小麦、落花生、そば、えび、かに、くるみ)  
 ※ご飯については、米トレーサビリティ法に基づき、国産表記をしております。  
 ※あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。

**【お弁当・おかずをあたためるお召し上がり方】**  
 ①容器のフタを取ってください。(フタを取ったまま温めて下さい。)  
 ②カップに入っているサラダ・和え物、小袋などを取り出してください。  
 ③電子レンジで1分30秒～2分程度温めてください。  
 ※肉類、魚介類、卵などの食材は、加熱により破裂のおそれがございますので加熱時間には充分ご注意ください。  
 ※機種により、あたため時間は異なります。(目安: 500Wで1分30秒)

《都合によりメニューを変更させていただくことがあります。》

空容器は次の配達日に回収いたしますので、軽く水洗いしてご返却ください。





コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

＜御膳コース＞

	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
にぎわい御膳	豚肉の照りたま炒め 天ぷら(天つゆ付) チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんのごま和え 小松菜と舞茸の煮びたし (新規)ポテトと豆のケチャップ和え イタリアン野菜のピクルス 千切りたくあん漬け	サーモンフライ(ソース付) 鶏と野菜の中華炒め 玉子焼 もやしとにらの炒め物 ほうれん草となめこのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め 魚肉ソーセージのサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	鶏肉と秋野菜の肉味噌だれ かに入りしんじょう煮 春雨のうま塩炒め ブロッコリーのおかか和え ミックス野菜の炒め物 しろ菜の煮びたし 酢れんこん わかめとしらすの和え物	かれいのレモンタルタルソース 豚すき煮 キャベツとあさりの炒め物 小松菜の玉子とじ くわいの甘酢炒め ごぼうの中華炒め かぼちゃサラダ もやしのナムル	バラ焼き風炒め物 黒はんぺんフライ 根菜のチリマヨネーズ しろ菜とツナの中華和え 油揚げの味噌炒め いんげんとベーコンの炒め物 カリフラワーの柚子胡椒和え しそ昆布
	アレルギー：卵、乳、小麦、えび	アレルギー：卵、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦
	エネルギー：463 kcal 塩分：2.7 g 蛋白質20.1g/脂質28.7g/炭水化物31.7g	エネルギー：445 kcal 塩分：3.5 g 蛋白質18.6g/脂質26g/炭水化物33.8g	エネルギー：445 kcal 塩分：2.9 g 蛋白質20.5g/脂質25.3g/炭水化物33.3g	エネルギー：460 kcal 塩分：2.8 g 蛋白質19.9g/脂質28.8g/炭水化物30.7g	エネルギー：572 kcal 塩分：3.9 g 蛋白質19.3g/脂質36.2g/炭水化物42.7g

週平均
477 kcal
3.2 g



商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。  
エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。  
※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。  
水曜日午後5時30分以降の翌週配達の商品の注文変更や休止は、受けかねますのでご注意ください。

注文の変更や休止、お問い合わせ等は、  
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分  
**0120-502-315**

【お弁当・おかずをあたためるお召し上がり方】  
①容器のフタを取ってください。(フタを取ったまま温めて下さい。)  
②カップに入っているサラダ・和え物、小袋などを取り出してください。  
③電子レンジで1分30秒～2分程度温めてください。  
※肉類、魚介類、卵などの食材は、加熱により破裂のおそれがございますので加熱時間には充分ご注意ください。  
※機種により、あたため時間は異なります。(目安：500Wで1分30秒)

《都合によりメニューを変更させていただくことがあります。》

空容器は次の配達日に回収いたしますので、軽く水洗いしてご返却ください。



※アレルギー表記は、特定原材料に基づき、表記しております。(卵、乳、小麦、落花生、そば、えび、かに、くるみ)  
※ご飯については、米トレーサビリティ法に基づき、国産表記をしております。  
※あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。