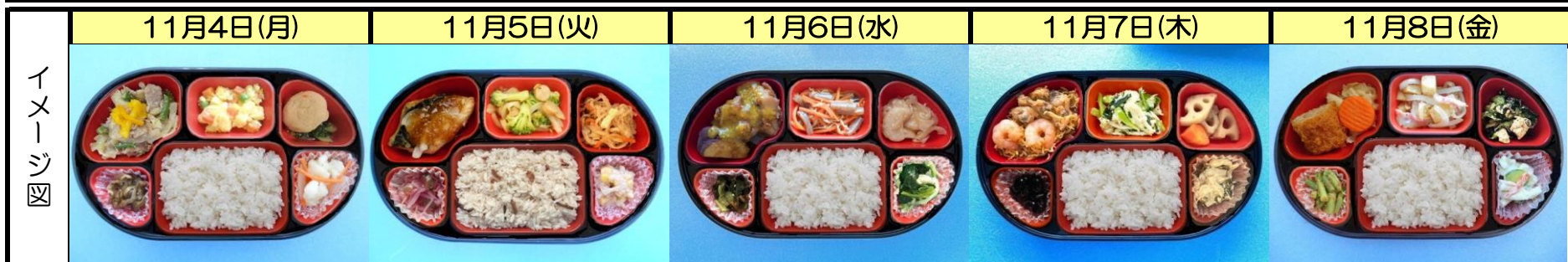


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)
お弁当コース	豚肉と野菜のたらこ風味 スクランブルエッグ がんもの煮物 カリフラワーのマリネ きゅうり漬け ごはん(国産)	(新規)さばの香味ソース ブロッコリーとウィンナーの炒め物 切干大根煮 ツナコーンサラダ もやしの梅風味 桜えび風味ごはん(国産)	ハニーマスタードチキン 人参としらすの炒め煮 くわいの甘酢炒め ほうれん草とえのきのおひたし 野沢菜昆布 ごはん(国産)	海鮮ブルコギ風炒め物 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんの煮物 わかめと竹輪の生姜マヨ和え 黒豆 ごはん(国産)	メンチカツ ポテトのレモン風味炒め 小松菜の玉子とじ マカロニサラダ いんげんのおかか和え ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦	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、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 462 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質15.9g/脂質14.4g/炭水化物65.2g	エネルギー: 565 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質20.6g/脂質25.4g/炭水化物66.1g	エネルギー: 439 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質14.6g/脂質9g/炭水化物71.9g	エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.6g/脂質8.9g/炭水化物72g	エネルギー: 465 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質11.4g/脂質13.6g/炭水化物71.5g

週平均
473 kcal
2.0 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

【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。

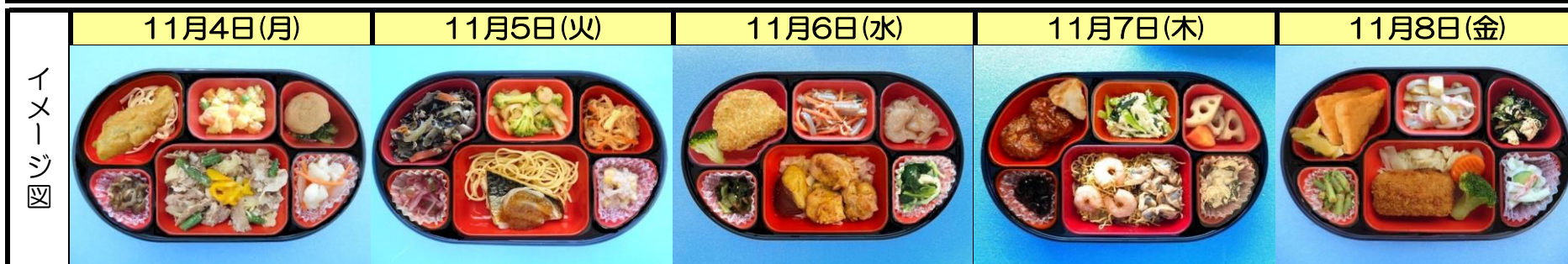


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)
おかずコース	豚肉と野菜のたらこ風味 シイラのカレーフリッター スクランブルエッグ がんもの煮物 カリフラワーのマリネ きゅうり漬け	(新規) さばの香味ソース 豚肉の高菜炒め ブロッコリーとウインナーの炒め物 切干大根煮 ツナコーンサラダ もやしの梅風味	ハニーマスタードチキン 黒はんぺんフライ 人参としらすの炒め煮 くわいの甘酢炒め ほうれん草とえのきのおひたし 野沢菜昆布	海鮮プルコギ風炒め物 デミソースのミニハンバーグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんの煮物 わかめと竹輪の生姜マヨ和え 黒豆	メンチカツ お魚厚揚げの煮物 ポテトのレモン風味炒め 小松菜の玉子とじ マカロニサラダ いんげんのおかか和え
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 332 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質19.6g/脂質19.5g/炭水化物19.7g	エネルギー: 453 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質22.8g/脂質31.5g/炭水化物22.2g	エネルギー: 381 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質18.8g/脂質19.7g/炭水化物31.3g	エネルギー: 341 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質18.1g/脂質14.2g/炭水化物36g	エネルギー: 411 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質14g/脂質24.3g/炭水化物33.4g

週平均
384 kcal
2.9 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

【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。



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>

	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)
にぎわい御膳	(季節) おでん すき焼き風コロッケ 和風野菜炒め ほうれん草と油揚げのおひたし くわいのかつお風味 人参とベーコンの洋風炒め カリフラワーとツナのサラダ 高菜漬け	鶏肉のオニオンソース ひろうすの煮物 しろ菜と豚肉の中華炒め ささがき金平 いんげんとしらすの炒め煮 里芋のごま和え (新規) 大根と白菜の柚子風味 野沢菜漬け	かれいのチリソース 豚肉とピーマンの甘酢炒め 春雨とわかめのツナ和え 山菜と油揚げの煮物 れんこんの煮物 チンゲン菜の錦糸和え ポテトサラダ 枝豆のおかか和え	豚肉とごぼうの中華味噌炒め エビのマヨソース チンゲン菜とあさりの炒め物 キャベツと玉子の中華和え 小松菜の煮びたし つきこんにゃくのたらこ煮 豆のごま和えサラダ しそ昆布	あじのメンチカツ 鶏と野菜の炒め物 ナスの生姜だれ ウインナーと野菜のケチャップ炒め ほうれん草とえのきのおひたし ひじき煮 ブロッコリーのタルタルサラダ 桜大根漬け
	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	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー： 卵、小麦
	エネルギー： 452 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質15.2g/脂質25.4g/炭水化物40.3g	エネルギー： 446 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質27.8g/脂質25.9g/炭水化物24.7g	エネルギー： 456 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質20.9g/脂質24.8g/炭水化物37.4g	エネルギー： 462 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質18.6g/脂質27g/炭水化物35.9g	エネルギー： 538 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質18.8g/脂質34.5g/炭水化物37.9g

週平均
471 kcal
3.5 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。