

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25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)
お弁当コース	さばの塩焼き キャベツとあさりの炒め物 (新規)ポテトと豆のケチャップ和え ほうれん草と油揚げのおひたし 山菜の梅風味 高菜ごはん(国産)	マーボー豆腐 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんの煮物 きのこのマリネ きゅうり漬け ごはん(国産)	イカ天甘酢あんかけ くわいとベーコンの炒め物 にら玉 人参サラダ 黒豆 ごはん(国産)	鶏肉の味噌マヨソース ピーマンとウィンナーの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 玉葱とコーンのサラダ 大根の赤しそ和え ごはん(国産)	白身魚のパン粉焼き スクランブルエッグ 小松菜としらすのおひたし 千切りポテトサラダ 野沢菜漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦	アレルギー: 乳、小麦	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
	エネルギー: 518 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質19.2g/脂質21.4g/炭水化物64.5g	エネルギー: 504 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.4g/脂質16.5g/炭水化物72.2g	エネルギー: 492 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.5g/脂質13.6g/炭水化物74.8g	エネルギー: 553 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質15.3g/脂質21g/炭水化物72.6g	エネルギー: 474 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質17.6g/脂質15.8g/炭水化物63.1g

週平均
508 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

【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、米トレーザピリティ法に基づき、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25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)
おかずコース	さばの塩焼き 牛肉と野菜の炒め物 キャベツとあさりの炒め物 (新規)ポテトと豆のケチャップ和え ほうれん草と油揚げのおひたし 山菜の梅風味	マーボー豆腐 ほっけと生姜のすり身揚げ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんの煮物 きのこのマリネ きゅうり漬け	イカ天甘酢あんかけ 豚肉と昆布の炒め煮 くわいとベーコンの炒め物 にら玉 人参サラダ 黒豆	鶏肉の味噌マヨソース かに入りしんじょう煮 ピーマンとウィンナーの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 玉葱とコーンのサラダ 大根の赤しそ和え	白身魚のパン粉焼き 焼き餃子(ニンニク抜き) スクランブルエッグ 小松菜としらすのおひたし 千切りポテトサラダ 野沢菜漬け
	アレルギー: 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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 369 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質18.3g/脂質26.2g/炭水化物17.5g	エネルギー: 385 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質14.4g/脂質23.7g/炭水化物28.7g	エネルギー: 370 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質19.3g/脂質19.5g/炭水化物29.5g	エネルギー: 451 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質17.4g/脂質29.1g/炭水化物28.8g	エネルギー: 331 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質17.2g/脂質19.1g/炭水化物23g

週平均
381 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

【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25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)
にぎわい御膳	豚肉と野菜のおかかソース炒め まぐろメンチカツ ほうれん草ベーコン炒め 里芋の煮物 ミックス野菜のごま和え 油揚げの味噌炒め 山菜と蒸し鶏の柚子マヨ和え (季節) 甘栗サラダ	白身フライのピスク風ソース 鶏と野菜のバター醤油炒め 小松菜と豚肉の煮物 もやしとコーンの炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 人参とひき肉の炒め物 キャベツとチーズのサラダ しそ昆布	牛肉のピビンバ風 たこ団子揚げ 高野豆腐の煮物 小松菜とウインナーの炒め物 ポテトのオーロラソース和え 平春雨と野菜の炒め物 カリフラワーのマリネ 金時豆	赤魚のみりん風味焼き 厚揚げと豚肉のオイスター炒め ケールと玉子のマヨ和え くわいの甘酢炒め ほうれん草とえのきのおひたし ささがき金平 イタリアン野菜のごま和え きゅうり漬け	鶏肉と野菜の肉味噌だれ 野菜の彩りしんじょう煮 エビのチリソース キャベツと舞茸のぼん酢炒め いんげんのおかか和え にら玉 きゅうりとツナのサラダ 高菜漬け
	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	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー： 521 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質23.9g/脂質28.4g/炭水化物42.6g	エネルギー： 521 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質22g/脂質30.7g/炭水化物40g	エネルギー： 492 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質17.7g/脂質30.4g/炭水化物37.1g	エネルギー： 406 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質21.1g/脂質20.7g/炭水化物33.1g	エネルギー： 424 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質20.5g/脂質23.9g/炭水化物31.2g

週平均
473 kcal
3.4 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。