

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>

	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)
お弁当コース	マスの金山寺味噌焼き ほうれん草と油揚げのおひたし れんこんの煮物 ツナコーンサラダ しそ昆布 ごはん(国産)	鶏のから揚げ こんにゃくとメンマの甘辛炒め 星型しんじょう 大根と白菜の柚子風味 黒豆 ごはん(国産)	海鮮プルコギ風炒め物 人参とベーコンの洋風炒め ナスのみぞれ和え 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え 野沢菜漬け ごはん(国産)	豚肉の生姜炒め ブロッコリーとウィンナーの炒め物 里芋の煮物 細切りごぼうサラダ もやしの梅風味 ごはん(国産)	あじのメンチカツ スクランブルエッグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 野菜のマリネ さつまいもの甘煮 わかめごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦	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	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 484 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質23.1g/脂質11.3g/炭水化物70.4g	エネルギー: 501 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質15.7g/脂質16.2g/炭水化物70.5g	エネルギー: 465 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質12.8g/脂質13.4g/炭水化物71g	エネルギー: 482 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質14.4g/脂質13.3g/炭水化物73.3g	エネルギー: 516 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15g/脂質14.7g/炭水化物80.8g

週平均
490 kcal
2.2 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>

	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)
おかずコース	マスの金山寺味噌焼き 豚肉と野菜の粒マスタード炒め ほうれん草と油揚げのおひたし れんこんの煮物 ツナコーンサラダ しそ昆布	鶏のから揚げ イカと玉子の中華炒め こんにゃくとメンマの甘辛炒め 星型しんじょう 大根と白菜の柚子風味 黒豆	海鮮ブルコギ風炒め物 ピーマンの肉詰めフライ 人参とベーコンの洋風炒め ナスのみぞれ和え 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え 野沢菜漬け	豚肉の生姜炒め 白子入りかにつみれ煮 ブロッコリーとウィンナーの炒め物 里芋の煮物 細切りごぼうサラダ もやしの梅風味	あじのメンチカツ デミソースのミニハンバーグ ス克蘭ブルエッグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 野菜のマリネ さつま芋の甘煮
	アレルギー： 卵、小麦	アレルギー： 卵、小麦、えび	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： 346 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質26.1g/脂質17g/炭水化物22.5g	エネルギー： 439 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質21.3g/脂質27.1g/炭水化物27.4g	エネルギー： 385 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質15.3g/脂質20.5g/炭水化物35.1g	エネルギー： 353 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質17.5g/脂質19.4g/炭水化物26.4g	エネルギー： 369 kcal 塩分： 2.4 g 蛋白質15.4g/脂質17.7g/炭水化物36.9g

週平均
378 kcal
3.0 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

※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>

	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)
にぎわい御膳	鶏のくわ焼き あさりとパンネのミートソース ナスの生姜だれ チンゲン菜の錦糸和え 平春雨と野菜の炒め物 しろ菜の煮びたし 大学芋 しそ昆布	ホキのごまわさびソース れんこん挟み揚げ天(天つゆ付) 星型しんじょう 人参しりしり こんにゃくとメンマの甘辛炒め ほうれん草とえのきのおひたし 玉葱入りコールスローサラダ 黒豆	豚すき煮 エビナゲット ほうれん草とひき肉の和え物 油揚げのケチャップ炒め もやしとコーンの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 千切りポテトサラダ 山菜の梅風味	さばの塩焼き じゃがバター風コロック キャベツと豚肉のぼん酢和え カリフラワーの柚子胡椒和え いんげんとベーコンの炒め物 れんこん金平 小松菜としらすのおひたし 高菜漬け	味噌チキンカツ ひろすの煮物 筍とそぼろの炒め物 くわいの甘酢炒め 小松菜とツナの煮物 キャベツとウインナーの炒め物 ブロッコリーとかにかまのサラダ しば漬け
	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー： 460 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質19.7g/脂質24.2g/炭水化物41.5g	エネルギー： 494 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質18.6g/脂質31.4g/炭水化物34.6g	エネルギー： 424 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質23.9g/脂質25.1g/炭水化物25.5g	エネルギー： 460 kcal 塩分： 2.0 g 蛋白質18.2g/脂質29.6g/炭水化物32.7g	エネルギー： 534 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質22.6g/脂質31.6g/炭水化物39.7g

週平均
474 kcal
3.1 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。