

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>

	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) キャベツとあさりの炒め物 チンゲン菜の錦糸和え 豆サラダ さつま芋の甘煮 わかめごはん(国産)	ホキのごまわさびソース 小松菜の玉子とし ささがき金平 蒸し鶏と野菜のカレーマリネ 黒豆 ごはん(国産)	(季節)チキンのクリームシチュー ねぎ焼き もやしときくらげのピリ辛和え いんげんの昆布和え 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	あじの香草焼き 春雨のうま塩炒め しろ菜の煮びたし ブロッコリーのタルタルサラダ 大根漬け ごはん(国産)	バラ焼き風炒め物 ほうれん草とエリンギの炒め物 れんこんの煮物 わかめと竹輪の生姜マヨ和え きゅうり漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、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	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 502 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質12.9g/脂質16.5g/炭水化物76.1g	エネルギー: 446 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質19.8g/脂質8.9g/炭水化物69.5g	エネルギー: 466 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質14.5g/脂質11.9g/炭水化物72.7g	エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質19.8g/脂質18.3g/炭水化物63.3g	エネルギー: 454 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質10.9g/脂質13.9g/炭水化物68.4g

週平均
475 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>

	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)
おかずコース	天ぷら (天つゆ付) (季節) 鶏と春菊の白味噌和え キャベツとあさりの炒め物 チンゲン菜の錦糸和え 豆サラダ さつま芋の甘煮	ホキのごまわさびソース 厚揚げと豚肉のオイスター炒め 小松菜の玉子とし ささがき金平 蒸し鶏と野菜のカレーマリネ 黒豆	(季節) チキンのクリームシチュー たこ団子の煮物 ねぎ焼き もやしときくらげのピリ辛和え いんげんの昆布和え 玉葱ときゅうりの和え物	あじの香草焼き 肉しゅうまい 春雨のうま塩炒め しろ菜の煮びたし ブロccoliのタルタルサラダ 大根漬け	バラ焼き風炒め物 たらのフライ ほうれん草とエリンギの炒め物 れんこんの煮物 わかめと竹輪の生姜マヨ和え きゅうり漬け
	アレルギー: 卵、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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 457 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質16.5g/脂質27.9g/炭水化物35.4g	エネルギー: 338 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質22.1g/脂質16.1g/炭水化物26.2g	エネルギー: 324 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質14.6g/脂質14.5g/炭水化物33.7g	エネルギー: 417 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質20.5g/脂質27.7g/炭水化物21.7g	エネルギー: 367 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質12.4g/脂質22.7g/炭水化物28.2g

週平均
381 kcal
2.7 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＞

	1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)
にぎわい御膳	天ぷら(天つゆ付) (新規) 鶏とさつま芋の甘辛炒め ほうれん草とひき肉の和え物 油揚げの味噌炒め チンゲン菜の錦糸和え カリフラワーの柚子胡椒和え ツナコーンサラダ きゅうり漬け	豚焼肉 まぐろメンチカツ マーボーナス 里芋の青さ風味 人参しりしり 小松菜と舞茸の煮びたし ひじきとくわいのサラダ 高菜漬け	ホキのレモンマヨソース 肉団子のバーベキューソース 高野豆腐の煮物 れんこんの中華炒め煮 玉葱といんげんの炒め物 キャベツと玉子の和え物 蒸し鶏と野菜のカレーマリネ うぐいす豆	鶏肉の香味ソース すり身天煮 もち麩の玉子とじ 筍とそぼろの炒め物 ほうれん草のおかか煮 糸こんにゃくのたらこ炒め 卵の花サラダ もやしと人参のナムル	(季節) ぶりの照り煮 牛肉のアップルジンジャー炒め かぼちゃコロケ チンゲン菜の煮びたし もやしとにらの炒め物 ブロッコリーのごま和え 魚肉ソーセージのサラダ 山菜の梅風味
	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、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: 552 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質21g/脂質34.7g/炭水化物39.7g	エネルギー: 530 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質21.7g/脂質32.9g/炭水化物36.8g	エネルギー: 433 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質24.5g/脂質19.2g/炭水化物40.2g	エネルギー: 457 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質21.4g/脂質28.2g/炭水化物28.5g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質22g/脂質22.1g/炭水化物35.7g

週平均
481 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。

