

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16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) キャベツの洋風煮 ミックス野菜のごま和え 糸こんにゃくと海藻の酢の物 千切りたくあん漬け ごはん(国産)	たらのレモンマヨソース 人参とひき肉の炒め物 小松菜と舞茸の煮びたし 大根サラダ(中華風) 高菜玉子 ごはん(国産)	豚肉と野菜のたらこ風味 もやしときくらげのピリ辛和え 里芋の青さ風味 豆サラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	ミックスフライ(ソース付) (新規)ピーマンと蒸し鶏の和え物 チンゲン菜の錦糸和え ポテトサラダ うぐいす豆 (新規)ピラフ(国産)	鶏肉の香草焼き 糸昆布の煮物 かぼちゃと椎茸の煮物 しろ菜とかにかまの和風マヨ和え しば漬け ごはん(国産)
	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、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 463 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質10g/脂質14g/炭水化物72.2g	エネルギー: 481 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質18.6g/脂質13.8g/炭水化物67.9g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 1.1 g 蛋白質14.6g/脂質12g/炭水化物70.8g	エネルギー: 487 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質13.8g/脂質14.2g/炭水化物76.5g	エネルギー: 460 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質15.5g/脂質13.5g/炭水化物66.5g

週平均
470 kcal
1.8 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16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) お魚厚揚げの煮物 キャベツの洋風煮 ミックス野菜のごま和え 糸こんにゃくと海藻の酢の物 千切りたくあん漬け	たらのレモンマヨソース 鶏肉の八幡巻き 人参とひき肉の炒め物 小松菜と舞茸の煮びたし 大根サラダ(中華風) 高菜玉子	豚肉と野菜のたらこ風味 海鮮しゅうまい もやしときくらげのピリ辛和え 里芋の青さ風味 豆サラダ 玉葱ときゅうりの和え物	ミックスフライ(ソース付) 豚肉と野菜の青しそ風味 (新規)ピーマンと蒸し鶏の和え物 チンゲン菜の錦糸和え ポテトサラダ うぐいす豆	鶏肉の香草焼き あさりとパンネのミートソース 糸昆布の煮物 かぼちゃと椎茸の煮物 しろ菜とかにかまの和風マヨ和え しば漬け
	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、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 401 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質10.1g/脂質24.7g/炭水化物34.9g	エネルギー: 365 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質20.2g/脂質17.3g/炭水化物31.9g	エネルギー: 342 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15.9g/脂質17.3g/炭水化物30.4g	エネルギー: 416 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質16g/脂質22.1g/炭水化物38.6g	エネルギー: 337 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質18.5g/脂質18.7g/炭水化物23.4g

週平均
372 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>

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
にぎわい御膳	天ぷら(天つゆ付) 鶏のねぎ塩炒め 魚肉ソーセージの玉子とじ (新規)カリフラワーのオーロラソース和え ミックス野菜の炒め物 小松菜と油揚げの煮物 きのこのマリネ きゅうり漬け	牛肉とチンゲン菜の中華炒め 黒はんぺんフライ ねぎ焼き ポテトのコーンポタージュ風味 ほうれん草のごま和え 大根の煮物 ブロッコリーのタルタルサラダ 煮豆	あじの青しそ風味焼き 豚肉と野菜の粒マスタード炒め れんこんの中華炒め煮 いんげんのおかか和え キャベツと玉子の中華和え ほうれん草のおひたし 卵の花サラダ 葉大根のぼん酢和え	鶏と野菜のマーボーソース 絹ごし揚げ煮(お好み風) 東村山黒焼きそば 人参とベーコンの洋風炒め ささがき金平 しろ菜とツナの中華和え 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え 大根漬け	クリーミーコロッケ(かに風味) つくねの大葉巻き チンゲン菜とあさりの炒め物 にらと玉子の炒め物 かぼちゃの煮物 ピーマンとしらすの煮物 マカロニサラダ 野沢菜昆布
	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、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー: 465 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.2g/脂質29.5g/炭水化物33.1g	エネルギー: 563 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質18g/脂質37.9g/炭水化物36.9g	エネルギー: 412 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質25.5g/脂質21.4g/炭水化物29.4g	エネルギー: 495 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質24.4g/脂質29g/炭水化物32.3g	エネルギー: 419 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質14.5g/脂質21.4g/炭水化物41.7g

週平均
471 kcal
3.3 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。