

# コープの 冷凍おかずセット

昼食・土日用のお食事として  
「冷凍おかずセット」をご用意しました。

1セット（6食入） お届け日：毎月第4土曜日  
注文締切：前々週水曜

3,747円

（税込・送料込）



容器サイズ約25.8cm×11.0cm×3.5cm  
（イメージ写真）

- 冷凍で1セット6食分をまとめてお届けします
- 使い捨て容器です。ご自宅でご処分をお願いします。
- ヤマト宅急便でお届けします。
- お届け時間指定は承れません。
- 注文締め切りは お届け前々週の水曜**17時30分**です。
- 注文締め切り後の追加、変更、キャンセルは出来ませんので予めご了承ください。
- お支払いは夕食宅配弁当と同じ口座引き落としです。

ご注文は、下記の電話番号でお申し込みください。

コープみえ夕食宅配

0120-502-315（月～金 10時00分～17時30分）



※下記メニュー表をご覧ください。

メニュー表

	献立	アレルギー	栄養成分表示 (1食当り)	
①	鮭の湯葉あんかけ	小麦	エネルギー (kcal)	357
	牛肉ときのこの炒め物		たんぱく質 (g)	24.7
	高野豆腐の煮物		脂質 (g)	20.1
	キャベツとコーンの炒め物		炭水化物 (g)	20.7
	揚げと昆布の煮物		食塩相当量 (g)	1.9
	春雨の中華和え			
②	肉じゃが	かに	エネルギー (kcal)	357
	冬瓜のかに風味あんかけ		たんぱく質 (g)	18.6
	ぶりのもろみ焼き	小麦	脂質 (g)	15.5
	豆腐の中華炒め	卵	炭水化物 (g)	28.3
	ほうれん草のおひたし	乳成分	食塩相当量 (g)	2.6
	切干大根とツナの塩ぼん酢和え			
③	豚肉の甘酒みそ炒め	かに	エネルギー (kcal)	346
	さわらの香醋ソース		たんぱく質 (g)	20.3
	大根の土佐煮	小麦	脂質 (g)	14.6
	高野豆腐のかに風味あんかけ	卵	炭水化物 (g)	32.4
	さつまいもと昆布の煮物	乳成分	食塩相当量 (g)	2.5
	ほうれん草のバターソテー			
④	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	420
	もちふの和風あんかけ		たんぱく質 (g)	22.3
	鶏肉のはちみつ味噌漬		脂質 (g)	23.8
	ほうれん草と筍の煮ひたし		炭水化物 (g)	26.7
	青のりポテト		食塩相当量 (g)	2.0
	彩り玉子炒め			
⑤	鶏肉の甘酢あんかけ	小麦 卵	エネルギー (kcal)	350
	カレーの香味焼き		たんぱく質 (g)	21.8
	ほうれん草の白和え		脂質 (g)	14.0
	若竹煮		炭水化物 (g)	30.9
	れんこんの甘辛煮		食塩相当量 (g)	3.0
	梅しそめん			
⑥	ハンバーグ 彩り野菜ソース	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	318
	さばの味噌煮		たんぱく質 (g)	17
	かぼちゃとおくらの煮物		脂質 (g)	15.6
	ツナと白菜の炒め煮		炭水化物 (g)	26.3
	ひじきの煮物		食塩相当量 (g)	2.4
	チャブチエ			

		アレルギー	栄養成分表示 (1食当り)	
①	めばるの揚げひたし	小麦 乳成分	エネルギー (kcal)	330
	ハンバーグデミグラスソース		たんぱく質 (g)	19.2
	豆腐とツナのチャンブル		脂質 (g)	10
	さつまいもとさつまいもの煮物		炭水化物 (g)	29
	小松菜のソテー		食塩相当量 (g)	2.2
	切干大根の煮物			
②	ごぼう入り肉豆腐	小麦	エネルギー (kcal)	311
	さばの煮付け		たんぱく質 (g)	16.8
	じゃがいものカレーコンソメ炒め		脂質 (g)	13.0
	ブロッコリーのジュレサラダ		炭水化物 (g)	30.6
	小松菜と切干大根のごましょうゆ		食塩相当量 (g)	2.8
	茎わかめの当座煮			
③	豚すき焼き	小麦 乳成分	エネルギー (kcal)	347
	大根の鶏そぼろあんかけ		たんぱく質 (g)	17.6
	おくらのおかか和え		脂質 (g)	17.6
	たら中華ねぎごまだれ		炭水化物 (g)	24.8
	小松菜のおひたし		食塩相当量 (g)	2.4
	れんこんのごま和え			
④	赤魚の天ぷら ポン酢みぞれ和え	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	315
	豚肉と玉子の塩炒め		たんぱく質 (g)	17.1
	ひじきの煮物		脂質 (g)	13.9
	小松菜の煮ひたし		炭水化物 (g)	30.5
	れんこんの金平		食塩相当量 (g)	1.8
	じゃがいものカレーコンソメ炒め			
⑤	鶏肉の香草焼き	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	355
	あじのトマトマリネ		たんぱく質 (g)	20.8
	かぼちゃと椎茸の含め煮		脂質 (g)	20.2
	ほうれん草のオイスターソース炒め		炭水化物 (g)	22.4
	カリフラワーのサラダ		食塩相当量 (g)	1.7
	れんこんのごま和え			
⑥	鶏肉のおろしソースがけ	小麦 乳成分	エネルギー (kcal)	384
	鮭のみそ漬焼き		たんぱく質 (g)	22.3
	キャベツのさつと煮		脂質 (g)	19.4
	きんぴらごぼう		炭水化物 (g)	28.3
	ロマネスコカリフラワーのごま和え		食塩相当量 (g)	2.2
	春雨の炒め物			

メニュー表

	献立	アレルゲン	栄養成分表示 (1食当り)	
C セ ツ ト	① 牛肉とごぼうの玉子とじ 鮭の漬け焼きナムル風 さつまいものグラタン 高野豆腐の田楽 カリフラワーのマスタード和え ひじきの煮物	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	388
			たんぱく質 (g)	19.0
			脂質 (g)	19.0
			炭水化物 (g)	32.4
			食塩相当量 (g)	2.8
	② ぶりのおろしソースがけ 豚肉とごぼうの美山椒炒め 高野豆腐の煮物 じゃがいものツナ煮 茄子の味噌煮込み おくらのおひたし	小麦	エネルギー (kcal)	431
			たんぱく質 (g)	21.7
			脂質 (g)	24.7
			炭水化物 (g)	28.1
			食塩相当量 (g)	2.6
	③ 豚ヒレかつの玉子とじ風 高野豆腐と野菜の煮物 カレイのゆず胡椒ソース じゃがいものおかか和え キャベツとベーコンの炒め物 ひじきの煮物	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	317
			たんぱく質 (g)	19.0
			脂質 (g)	11.7
			炭水化物 (g)	40.3
			食塩相当量 (g)	2.8
	④ 鶏肉の中華あんかけ ほうれん草とカニカマのおひたし なすの煮物 赤魚のみりん焼き 炒り豆腐 ピーマンの味噌炒め	えび かに 小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	379
			たんぱく質 (g)	20.2
			脂質 (g)	20.4
炭水化物 (g)			25.2	
食塩相当量 (g)			2.2	
⑤ トマト油淋鶏 さつまいもと人参のそぼろ和え あじのパン粉焼き 彩り玉子炒め れんごんの金平 揚げと昆布の煮物	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	386	
		たんぱく質 (g)	22.1	
		脂質 (g)	19.4	
		炭水化物 (g)	28.1	
		食塩相当量 (g)	2.4	
⑥ 冬瓜のかに風味あんかけ ハンバーグ玉ねぎソース めばるの竜田揚げ さつまいもと竹輪の甘辛煮 金平ごぼう いんげんの白和え	かに 小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	311	
		たんぱく質 (g)	15.8	
		脂質 (g)	12.8	
		炭水化物 (g)	32.2	
		食塩相当量 (g)	2.5	

	献立	アレルゲン	栄養成分表示 (1食当り)	
D セ ツ ト	① ホキの磯天和風あん 牛肉の炒め物 (トマト風味) 高野豆腐の煮物 白菜の煮びたし 茄子の生姜醤油 いんげんの和え物	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	360
			たんぱく質 (g)	18.4
			脂質 (g)	19.4
			炭水化物 (g)	28.9
			食塩相当量 (g)	2.2
	② たらの野菜あんかけ 豚肉の生姜焼き 糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮 フライドポテト ほうれん草の白和え いんげんのおひたし	小麦 卵	エネルギー (kcal)	359
			たんぱく質 (g)	18.2
			脂質 (g)	18.9
			炭水化物 (g)	26.9
			食塩相当量 (g)	2.4
	③ 豚焼肉 カレイの山菜あん がんもと椎茸の煮物 小松菜のおひたし れんごと竹輪のきんぴら 春雨の中華和え	小麦 卵	エネルギー (kcal)	364
			たんぱく質 (g)	19.7
			脂質 (g)	18.4
			炭水化物 (g)	30.2
			食塩相当量 (g)	2.6
	④ グリルチキンのごま葱酢ソース さばの幽庵焼き きのご添え かぼちゃの煮物 高野豆腐のひすいあんかけ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え	小麦 乳成分	エネルギー (kcal)	375
			たんぱく質 (g)	23.8
			脂質 (g)	17.3
炭水化物 (g)			26.5	
食塩相当量 (g)			2.8	
⑤ 鶏肉の酢豚風 もちふの玉子とじ さわらの塩こうじ漬け焼き ジャーマンポテト キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	365	
		たんぱく質 (g)	20.3	
		脂質 (g)	18.2	
		炭水化物 (g)	27.6	
		食塩相当量 (g)	2.1	
⑥ 高野豆腐の炊き合わせ 鶏肉の梅みそだれ 鮭の塩焼き 小松菜のおひたし さつまいもの甘辛和え 切干大根の煮物	小麦	エネルギー (kcal)	383	
		たんぱく質 (g)	23.7	
		脂質 (g)	16.9	
		炭水化物 (g)	32.9	
		食塩相当量 (g)	2.1	