

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〉

	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)
お弁当コース	マスの金山寺味噌焼き いんげんとしらすの炒め煮 しんじょうの煮物 かぼちゃサラダ 葉大根のぼん酢和え 赤飯(国産)	牛すき煮 もち麩の玉子とし ブロッコリーのおかか和え 豆サラダ さつまいの甘煮 ごはん(国産)	天ぷら(天つゆ付) 人参の真砂和え (季節) 菜の花と油揚げのおひたし 魚肉ソーセージのサラダ きゅうり漬け ごはん(国産)	タンドリーチキン ほうれん草としめじのおひたし れんこん金平 イタリアン野菜のごま和え 福神漬け ごはん(国産)	豆腐ハンバーグ スクランブルエッグ チンゲン菜とあさりの炒め物 野菜のピクルス 大根の赤しそ和え 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、小麦、えび	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 485 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質22.3g/脂質13.2g/炭水化物69.1g	エネルギー: 481 kcal 塩分: 1.1 g 蛋白質14.7g/脂質14.1g/炭水化物70.8g	エネルギー: 511 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質12.6g/脂質19.4g/炭水化物69.4g	エネルギー: 444 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質14.7g/脂質12.5g/炭水化物66.2g	エネルギー: 480 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質13g/脂質14.6g/炭水化物71.8g

週平均
480 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。



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〉

	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)
おかずコース	マスの金山寺味噌焼き 鶏とごぼうの炒め物 いんげんとしらすの炒め煮 しんじょうの煮物 かぼちゃサラダ 葉大根のぼん酢和え	牛すき煮 お魚厚揚げの煮物 もち麩の玉子とし ブロッコリーのおかか和え 豆サラダ さつま芋の甘煮	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と野菜の青しそ風味 人参の真砂和え (季節) 菜の花と油揚げのおひたし 魚肉ソーセージのサラダ きゅうり漬け	タンドリーチキン エビのマヨソース ほうれん草としめじのおひたし れんこん金平 イタリアン野菜のごま和え 福神漬け	豆腐ハンバーグ ハムカツ スクランブルエッグ チンゲン菜とあさりの炒め物 野菜のピクルス 大根の赤しそ和え
	アレルギー: 卵、小麦	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
	エネルギー: 351 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質23.6g/脂質17.6g/炭水化物24.3g	エネルギー: 371 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質16.3g/脂質21.6g/炭水化物27.2g	エネルギー: 429 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質16.2g/脂質28.1g/炭水化物28.2g	エネルギー: 394 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.8g/脂質26.2g/炭水化物22.1g	エネルギー: 387 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質14.4g/脂質22.3g/炭水化物31.8g

週平均
386 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。



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>

	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)
にぎわい御膳	根菜入りつくねハンバーグ エビと野菜の炒め物 ナスとそぼろの味噌炒め 糸昆布の煮物 ほうれん草の玉子とじ 糸こんにゃくのたらこ炒め 大根サラダ きゅうり漬け	かれいの甘酢あんかけ 牛肉と野菜の炒め物 春雨のうま塩炒め 小松菜とツナの煮物 キャベツの煮びたし 玉葱とアスパラの炒め物 マカロニサラダ さつま芋の甘煮	牛肉のピピンバ風 真鯛入りつみれの煮物 ねぎ焼き きくらげの煮物 ブロッコリーとウィンナーの炒め物 スクランブルエッグ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え ミニ大福	さばのみぞれあん 鶏のから揚げ 根菜のチリマヨネーズ 小松菜ともやしのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め 竹輪と玉葱の煮物 いんげんのごま和え 黒豆	味噌チキンカツ 野菜の彩りしんじょう煮 キャベツとあさりの炒め物 人参とひき肉の炒め物 菜の花と油揚げのおひたし ごぼうの中華炒め カリフラワーと玉子のサラダ 葉大根のおかか和え
	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、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： 431 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質21.7g/脂質25.4g/炭水化物27.8g	エネルギー： 459 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質17.7g/脂質28.4g/炭水化物33.3g	エネルギー： 416 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質17.6g/脂質24.8g/炭水化物30.6g	エネルギー： 501 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質25g/脂質32.8g/炭水化物29g	エネルギー： 543 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質20.6g/脂質31.8g/炭水化物43.7g

週平均
470 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。

