

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>

2023年

	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)
お弁当コース	さばの塩焼き キャベツとあさりの炒め物 いんげんのおかか和え ピーマンの昆布和え 黒豆 ごはん(国産)	マーボー豆腐 チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 れんこんの煮物 きのこのマリネ きゅうり漬け ごはん(国産)	白身魚のパン粉焼き スクランブルエッグ 小松菜とちりめんのおひたし 千切りポテトサラダ 高菜漬け ごはん(国産)	鶏肉の味噌マヨソース ほうれん草と油揚げのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め 玉葱とコーンのサラダ さつま芋の甘煮 ごはん(国産)	イカ天甘酢あんかけ ブロッコリーのクリーム煮 にらと玉子の炒め物 人参サラダ 大根の赤しそ和え 赤飯(国産)
	アレルギー: 小麦	アレルギー: 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、えび
	エネルギー: 507 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質19.4g/脂質19.1g/炭水化物64.5g	エネルギー: 507 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質14.7g/脂質16.5g/炭水化物72.4g	エネルギー: 485 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質18.2g/脂質16.2g/炭水化物63.8g	エネルギー: 535 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.4g/脂質17.1g/炭水化物77.1g	エネルギー: 474 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質16.2g/脂質13.4g/炭水化物72g

週平均
502 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
フリーダイヤル **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)
※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>

2023年

	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)
おかずコース	さばの塩焼き 牛肉と野菜の炒め物 キャベツとあさりの炒め物 いんげんのおかか和え ピーマンの昆布和え 黒豆	マーボー豆腐 (新規) エビナゲット チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 れんこんの煮物 きのこのマリネ きゅうり漬け	白身魚のパン粉焼き 焼き餃子(ニンニク抜き) スクランブルエッグ 小松菜とちりめんのおひたし 千切りポテトサラダ 高菜漬け	鶏肉の味噌マヨソース (新規) かに入りしんじょう煮 ほうれん草と油揚げのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め 玉葱とコーンのサラダ さつま芋の甘煮	イカ天甘酢あんかけ 豚肉と玉葱の塩炒め ブロッコリーのクリーム煮 にらと玉子の炒め物 人参サラダ 大根の赤しそ和え
	アレルギー: 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	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー: 359 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質18.9g/脂質24.8g/炭水化物17.6g	エネルギー: 372 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.7g/脂質21.5g/炭水化物28.9g	エネルギー: 342 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質17.8g/脂質19.5g/炭水化物23.7g	エネルギー: 433 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質17.5g/脂質25.2g/炭水化物33.3g	エネルギー: 379 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質20.1g/脂質21.5g/炭水化物25.9g

週平均
377 kcal
2.6 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
フリーダイヤル **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)
※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。



	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)
にぎわい御膳	豚肉と野菜のおかかソース炒め まぐろメンチカツ ほうれん草ベーコン炒め 里芋の煮物 ミックス野菜のごま和え 油揚げの味噌炒め 山菜と蒸し鶏の柚子マヨ和え 甘栗サラダ	白身フライのピスク風ソース 鶏と野菜のバター醤油炒め 小松菜と豚肉の煮物 もやしとコーンの炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 人参とひき肉の炒め物 キャベツとチーズのサラダ しそ昆布	牛肉のピビンバ風 あじの落とし揚げ 高野豆腐の煮物 小松菜とウインナーの炒め物 ポテトのオーロラソース和え 平春雨と野菜の炒め物 カリフラワーのマリネ 金時豆	赤魚のみりん風味焼き 厚揚げと豚肉のオイスター炒め チンゲン菜とひき肉の煮物 くわいの甘酢炒め ケールと玉子のマヨ和え ささがき金平 イタリアン野菜のごま和え きゅうり漬け	鶏肉と野菜の肉味噌だれ 野菜の彩りしんじょう煮 エビのチリソース (新規) キャベツと舞茸のほん酢炒め いんげんのおかか和え にらと玉子の炒め物 きゅうりとツナのサラダ 高菜漬け
	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	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー： 500 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質23.1g/脂質26.2g/炭水化物43.1g	エネルギー： 521 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質22g/脂質30.7g/炭水化物40.1g	エネルギー： 500 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質19.7g/脂質31.6g/炭水化物34.7g	エネルギー： 407 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質21.7g/脂質19.4g/炭水化物35.8g	エネルギー： 422 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質20.4g/脂質23.8g/炭水化物31.3g

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
フリーダイヤル **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)
※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。