

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

	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
お弁当コース	味噌ヒレカツ 平春雨と野菜の炒め物 しろ菜の煮びたし れんこんサラダ しば漬け ごはん(国産)	(季節) おでん いんげんとベーコンの炒め物 ポテトのコーンポタージュ風味 玉葱とピーマンのマリネ 金時豆 ごはん(国産)	豚焼肉 ほうれん草としめじのおひたし ナスの中華だれ カリフラワーと玉子のサラダ しそ昆布 ごはん(国産)	赤魚のバター醤油焼き 切干大根煮 玉葱と竹輪のソース炒め マカロニサラダ 葉大根のおかか和え (新規)桜えび風味ごはん(国産)	鶏のくわ焼き 高野豆腐の煮物 小松菜とウィンナーの炒め物 大学芋 広島菜漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、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: 小麦
	エネルギー: 487 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質12.4g/脂質13.7g/炭水化物75.8g	エネルギー: 458 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質11g/脂質12g/炭水化物74.1g	エネルギー: 530 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15.9g/脂質19.9g/炭水化物68.5g	エネルギー: 454 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質19g/脂質11.1g/炭水化物69.9g	エネルギー: 499 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質17.4g/脂質15g/炭水化物71.2g

週平均
486 kcal
2.1 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。

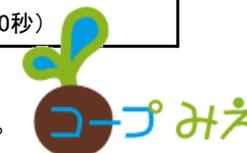
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
フリーダイヤル **0120-502-315**

【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

	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
おかずコース	味噌ヒレカツ ブロッコリーとエビの炒め物 平春雨と野菜の炒め物 しろ菜の煮びたし れんこんサラダ しば漬け	(季節) おでん 豚肉とチンゲン菜の中華炒め いんげんとベーコンの炒め物 ポテトのコーンポタージュ風味 玉葱とピーマンのマリネ 金時豆	豚焼肉 まぐろメンチカツ ほうれん草としめじのおひたし ナスの中華だれ カリフラワーと玉子のサラダ しそ昆布	赤魚のバター醤油焼き 牛肉のアップルジンジャー炒め 切干大根煮 玉葱と竹輪のソース炒め マカロニサラダ 葉大根のおかか和え	鶏のくわ焼き 春巻き 高野豆腐の煮物 小松菜とウインナーの炒め物 大学芋 広島菜漬け
	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、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦
	エネルギー: 369 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質14.3g/脂質18.9g/炭水化物35.5g	エネルギー: 355 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質16g/脂質19.6g/炭水化物28.9g	エネルギー: 455 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質18.4g/脂質29.4g/炭水化物28.5g	エネルギー: 327 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質18.1g/脂質16.8g/炭水化物26g	エネルギー: 436 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質19g/脂質27g/炭水化物29.5g

週平均
388 kcal
3.0 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。

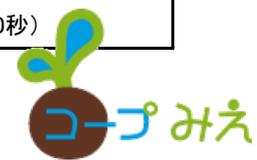
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
フリーダイヤル **0120-502-315**

【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。



	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
にぎわい御膳	白身魚のパン粉焼き 牛肉と野菜の炒め物 豆腐しんじょう天 ポテトのレモン風味炒め チンゲン菜の煮びたし ごぼうのおかか煮 キャベツのごまマヨ和え 生姜昆布	バラ焼き風炒め物 明太包みコロッケ 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め こんにゃくとメンマの甘辛炒め しろ菜とツナの中華和え がんもの煮物 玉葱とピーマンのマリネ 大根漬け	イカ天甘酢あんかけ 豚肉の高菜炒め チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 ほうれん草ともやしのとえ物 きくらげの煮物 竹輪と小松菜のカレー炒め いんげんのおかかマヨ和え さつま芋の甘煮	チキンカツ(ソース付) お魚厚揚げの煮物 けんちん煮 ピーマンとちりめんの煮物 春雨のうま塩炒め 小松菜の玉子とじ (新規)くわいと枝豆のサラダ 柚子風味きゅうり	(季節)エビと野菜のグラタン風 肉団子の照り焼き かぶのそぼろあん キャベツの煮びたし 玉葱といんげんの炒め物 人参しりしり れんこんサラダ うぐいす豆
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー: 489 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質19.3g/脂質30.8g/炭水化物33.7g	エネルギー: 541 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質15.4g/脂質37.2g/炭水化物36.7g	エネルギー: 436 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質25g/脂質22.7g/炭水化物32.4g	エネルギー: 482 kcal 塩分: 4.0 g 蛋白質20.2g/脂質28.3g/炭水化物37.1g	エネルギー: 417 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質19.1g/脂質19.1g/炭水化物42.6g

週平均
473 kcal
3.7 g



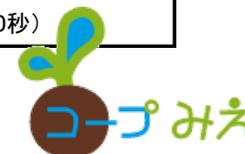
商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。
※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。
水曜日午後5時30分以降の翌週配達の商品の注文変更や休止は、受けかねますのでご注意ください。

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。