

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20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) ほうれん草とひき肉の和え物 糸こんにゃくのたらこ炒め もやしとピーマンのさっぱり和え 生姜昆布 ごはん(国産)	銀ひらすのみりん風味焼き キャベツと玉子の中華和え (新規)うまい菜とれんこんの味噌和え 枝豆とツナのサラダ 大根と人参のナムル 山菜ごはん(国産)	牛肉とエリンギの炒め物 ポテトのオーロラソース和え ブロッコリーのごま和え 野菜のピクルス うぐいす豆 ごはん(国産)	たらのおかか葱ソース 人参とベーコンの洋風炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 うの花サラダ 広島菜漬け ごはん(国産)	(季節)チキンのクリームシチュー いんげんとちりめんの炒め煮 玉子焼 ひじきとくわいのサラダ しば漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	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: 498 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質12g/脂質17.4g/炭水化物71g	エネルギー: 440 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質20.9g/脂質12.6g/炭水化物60.7g	エネルギー: 481 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質11g/脂質13.4g/炭水化物76.8g	エネルギー: 462 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質19.6g/脂質8.8g/炭水化物73.3g	エネルギー: 501 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質16.2g/脂質16.9g/炭水化物68.4g

週平均
476 kcal
2.3 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。

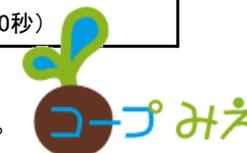
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
フリーダイヤル **0120-502-315**

【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20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)
おかずコース	天ぷら (天つゆ付) 豚肉と野菜の粒マスタード炒め ほうれん草とひき肉の和え物 糸こんにゃくのたらこ炒め もやしとピーマンのさっぱり和え 生姜昆布	銀ひらすのみりん風味焼き (新規) 鶏とさつま芋の甘辛炒め キャベツと玉子の中華和え (新規) うまい菜とれんこんの味噌和え 枝豆とツナのサラダ 大根と人参のナムル	牛肉とエリンギの炒め物 揚げ出し豆腐のみぞれあん ポテトのオーロラソース和え ブロッコリーのごま和え 野菜のピクルス うぐいす豆	たらのおかか葱ソース 豚肉のケチャップ炒め 人参とベーコンの洋風炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 うの花サラダ 広島菜漬け	(季節) チキンのクリームシチュー たこ団子揚げ いんげんとちりめんの炒め煮 玉子焼 ひじきとくわいのサラダ しば漬け
	アレルギー: 小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	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: 487 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.9g/脂質31.9g/炭水化物34.3g	エネルギー: 333 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質22.5g/脂質17g/炭水化物22.2g	エネルギー: 369 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質11.6g/脂質20.2g/炭水化物35.2g	エネルギー: 396 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質24.2g/脂質20.9g/炭水化物27.7g	エネルギー: 383 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質16.2g/脂質22.1g/炭水化物29.5g

週平均
394 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。



	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)
にぎわい御膳	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) 鶏と野菜の玉子とし 浦上そば(長崎県郷土料理) 山菜と油揚げの煮物 小松菜とツナの煮物 人参とピーマンの甘辛炒め マカロニサラダ 柚子広島菜	くわい入りつくねの和風きのこあん 金平ごぼう入りちぎり揚げ ナスの中華だれ 野菜炒め 里芋の青さ風味 ほうれん草のおひたし 豆サラダ 野沢菜昆布	海鮮プルコギ風炒め物 ベーコンフライ(トマト風味) チンゲン菜とひき肉の炒め物 れんこんの煮物 竹輪と玉葱の煮物 がんもの煮物 ツナコーンサラダ 大根の赤しそ和え	豚肉とキャベツの甘味噌炒め 紅生姜入りつみれの煮物 豆腐チャンプル ブロッコリーとウィンナーの炒め物 糸こんにゃくのたらこ炒め いんげんのごま和え 千切りポテトサラダ しば漬け	マスのピリ辛焼き かぼちゃコロケ 東村山黒焼きそば 大根の味噌炒め しろ菜の煮びたし きくらげと人参の炒り玉子 野菜のピクルス 枝豆のおかか和え
	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、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 469 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質16.7g/脂質28.5g/炭水化物36.9g	エネルギー: 411 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質18.5g/脂質17.2g/炭水化物44.6g	エネルギー: 479 kcal 塩分: 4.3 g 蛋白質22.1g/脂質25.7g/炭水化物39.9g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質23.2g/脂質32.4g/炭水化物26.5g	エネルギー: 505 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質22.9g/脂質25g/炭水化物46.4g

週平均
471 kcal
3.5 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
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。