

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11日(月)   | 12月12日(火)   | 12月13日(水)  | 12月14日(木)   | 12月15日(金)  |
|--------|---|---|--|---|--|
| お弁当コース | 銀ひらすの照り焼き<br>れんこん金平<br>ほうれん草の玉子とじ<br>玉葱とチーズのマスタードサラダ<br>うぐいす豆<br>わかめごはん(国産) | くわい入りつくねの和風きのこあん<br>ウインナーと野菜のケチャップ炒め<br>ブロッコリーのおかか和え<br>紅あずまのサラダ<br>きゅうり漬け<br>ごはん(国産) | サーモンフライ(タルタルソース付)<br>小松菜とツナの煮物<br>ひじき煮<br>きゅうりと蒸し鶏のサラダ<br>もやしの梅風味<br>ごはん(国産) | 鶏肉の柚子胡椒焼き<br>油揚げの味噌炒め<br>いんげんと玉子の炒め物<br>イタリアン野菜のごまマヨ和え<br>生姜昆布<br>ごはん(国産) | かれいのオニオンソース<br>人参とちりめんの炒め煮<br>チンゲン菜と蒲鉾の煮物<br>カリフラワーのマリネ<br>高菜漬け<br>ごはん(国産) |
|        | アレルギー: 卵、乳、小麦   | アレルギー: 乳、小麦   | アレルギー: 卵、小麦  | アレルギー: 卵、小麦   | アレルギー: 卵、乳、小麦  |
|        | エネルギー: 455 kcal<br>塩分: 2.3 g<br>蛋白質20g/脂質9.8g/炭水化物72.5g                     | エネルギー: 480 kcal<br>塩分: 2.0 g<br>蛋白質16.3g/脂質9.5g/炭水化物79.2g                             | エネルギー: 523 kcal<br>塩分: 1.9 g<br>蛋白質15.4g/脂質18.8g/炭水化物69.7g                   | エネルギー: 490 kcal<br>塩分: 2.3 g<br>蛋白質17g/脂質15.7g/炭水化物67.9g                  | エネルギー: 464 kcal<br>塩分: 1.6 g<br>蛋白質14.8g/脂質13.7g/炭水化物68.2g                 |

|          |
|----------|
| 週平均      |
| 482 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

|        | 12月11日(月)   | 12月12日(火)  | 12月13日(水)   | 12月14日(木)  | 12月15日(金)   |
|--------|---|--|---|--|---|
| おかずコース | 銀ひらすの照り焼き<br>鶏と野菜の炒め物<br>れんこん金平<br>ほうれん草の玉子とじ<br>玉葱とチーズのマスタードサラダ<br>うぐいす豆 | くわい入りつくねの和風きのこあん<br>絹ごし揚げ煮(お好み風)<br>ウインナーと野菜のケチャップ炒め<br>ブロッコリーのおかか和え<br>紅あずまのサラダ<br>きゅうり漬け | サーモンフライ(タルタルソース付)<br>根菜と豚肉のしぐれ煮<br>小松菜とツナの煮物<br>ひじき煮<br>きゅうりと蒸し鶏のサラダ<br>もやしの梅風味 | 鶏肉の柚子胡椒焼き<br>かぼちゃコロッケ<br>油揚げの味噌炒め<br>いんげんと玉子の炒め物<br>イタリアン野菜のごまマヨ和え<br>生姜昆布 | かれいのオニオンソース<br>(新規)牛肉とじゃが芋のバーベキュー炒め<br>人参とちりめんの炒め煮<br>チンゲン菜と蒲鉾の煮物<br>カリフラワーのマリネ<br>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、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: 343 kcal<br>塩分: 2.5 g<br>蛋白質22.8g/脂質17.2g/炭水化物24.9g                | エネルギー: 332 kcal<br>塩分: 2.6 g<br>蛋白質16.4g/脂質15.2g/炭水化物31.6g                                 | エネルギー: 382 kcal<br>塩分: 2.6 g<br>蛋白質16.5g/脂質24.7g/炭水化物22.3g                      | エネルギー: 417 kcal<br>塩分: 2.8 g<br>蛋白質18.9g/脂質24.1g/炭水化物31g                   | エネルギー: 420 kcal<br>塩分: 2.2 g<br>蛋白質15.6g/脂質25.3g/炭水化物33g                                |

|          |
|----------|
| 週平均      |
| 379 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。

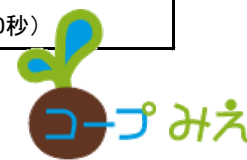
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、  
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分  
フリーダイヤル **0120-502-315**

【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11日(月)   | 12月12日(火)  | 12月13日(水)   | 12月14日(木)  | 12月15日(金)  |
|--------|---|--|---|--|--|
| にぎわい御膳 | 牛焼肉<br>コーンクリームコロッケ<br>厚揚げの煮物<br>里芋の青さ風味<br>肉味噌キャベツ<br>ほうれん草とえのきのおひたし<br>野菜のマリネ<br>葉大根のおかか和え | さばの生姜だれ<br>豚肉のケチャップ炒め<br>チンゲン菜のバター醤油炒め<br>平春雨と野菜の炒め物<br>しんじょうの煮物<br>人参ときくらげの炒め物<br>もやしときゅうりの中華和え<br>黒豆 | 豚肉のごまだれ<br>海鮮しゅうまい<br>ナスのみぞれあん<br>糸昆布の子和え<br>いんげんとちりめんの炒め煮<br>れんこん金平<br>(新規)かぼちゃとレーズンのサラダ<br>しば漬け | 豆腐ハンバーグ<br>ささみカツ<br>根菜のチリマヨネーズ<br>キャベツとウィンナーの炒め物<br>ほうれん草となめこのおひたし<br>くわいのかつお風味<br>野菜のもろみソース和え<br>大根の赤しそ和え | タンドリーチキン<br>すり身天煮<br>油揚げの玉子とし<br>もやしとにらの炒め物<br>カリフラワーの柚子胡椒和え<br>糸こんにゃくと舞茸の炒め物<br>細切りごぼうサラダ<br>福神漬け |
|        | アレルギー： 乳、小麦   | アレルギー： 卵、乳、小麦  | アレルギー： 卵、小麦、えび、かに   | 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<br>塩分： 2.2 g<br>蛋白質14.7g/脂質30.2g/炭水化物33.9g                                  | エネルギー： 511 kcal<br>塩分： 3.2 g<br>蛋白質26.4g/脂質34.3g/炭水化物26.5g   | エネルギー： 475 kcal<br>塩分： 3.1 g<br>蛋白質17.1g/脂質30.4g/炭水化物33.3g  | エネルギー： 435 kcal<br>塩分： 2.8 g<br>蛋白質16.3g/脂質23.3g/炭水化物39.2g   | エネルギー： 471 kcal<br>塩分： 3.9 g<br>蛋白質26.1g/脂質31.2g/炭水化物21.8g   |

|          |
|----------|
| 週平均      |
| 472 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。