

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25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)
お弁当コース	(新規) マスのピリ辛ごまソース こんにゃくとメンマの甘辛炒め 星形しんじょう ツナコーンサラダ 柚子風味きゅうり ごはん(国産)	鶏のから揚げ ほうれん草と油揚げのおひたし れんこんの煮物 ポテトサラダ 黒豆 ごはん(国産)	あじのメンチカツ スクランブルエッグ チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 野菜のマリネ さつま芋の甘煮 五目ごはん(国産)	豚肉の生姜炒め ブロッコリーとウィンナーの炒め物 里芋の煮物 細切りごぼうサラダ もやしの梅風味 ごはん(国産)	海鮮プルコギ風炒め物 人参とベーコンの洋風炒め ナスのみぞれ和え 糸昆布のサラダ 野沢菜漬け 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、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー: 485 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質21.2g/脂質14g/炭水化物65.3g	エネルギー: 514 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質16.6g/脂質16.2g/炭水化物73.1g	エネルギー: 513 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質16.1g/脂質15.9g/炭水化物75.6g	エネルギー: 487 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質14.8g/脂質13.8g/炭水化物72.9g	エネルギー: 465 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質12.6g/脂質13.7g/炭水化物70.8g

週平均
493 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

おかずコース	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)
	(新規) マスのピリ辛ごまソース 豚肉と野菜の粒マスタード炒め こんにゃくとメンマの甘辛炒め 星形しんじょう ツナコーンサラダ 柚子風味きゅうり	鶏のから揚げ エビと玉子の中華炒め ほうれん草と油揚げのおひたし れんこんの煮物 ポテトサラダ 黒豆	あじのメンチカツ デミソースのミニハンバーグ スクランブルエッグ チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 野菜のマリネ さつま芋の甘煮	豚肉の生姜炒め (季節) 白子入りかにつみれ煮 ブロッコリーとウィンナーの炒め物 里芋の煮物 細切りごぼうサラダ もやしの梅風味	海鮮プルコギ風炒め物 ピーマンの肉詰めフライ 人参とベーコンの洋風炒め ナスのみぞれ和え 糸昆布のサラダ 野沢菜漬け
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー: 366 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質24.3g/脂質21.1g/炭水化物19.1g	エネルギー: 446 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質21.2g/脂質26.9g/炭水化物30g	エネルギー: 372 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質15.6g/脂質17.7g/炭水化物37g	エネルギー: 353 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17.5g/脂質19.3g/炭水化物26.4g	エネルギー: 363 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質15.1g/脂質20.3g/炭水化物30.2g

週平均
380 kcal
2.9 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25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)
にぎわい御膳	鶏のくわ焼き <small>(新規) あさりとパンネのミートソース</small> ナスの生姜だれ 星型しんじょう チンゲン菜の錦糸和え 平春雨と野菜の炒め物 大学芋 しそ昆布	ホキのごまわさびソース <small>れんこん挟み揚げ天 (天つゆ付)</small> じゃが芋のもろみソースがけ チンゲン菜と蒲鉾の煮物 <small>こんにゃくとメンマの甘辛炒め</small> 人参しりしり 玉葱入りコールスローサラダ 黒豆	豚すき煮 <small>(新規) エビナゲット</small> <small>ほうれん草とひき肉の和え物</small> <small>(新規) 油揚げのケチャップ炒め</small> もやしとコーンの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 千切りポテトサラダ 山菜の梅風味	さばの塩焼き ビーフシチューコロック キャベツと豚肉のぼん酢和え カリフラワーの柚子胡椒和え いんげんとベーコンの炒め物 れんこん金平 小松菜とちりめんのおひたし 高菜漬け	味噌チキンカツ ひろうすの煮物 筍とそぼろの甘辛炒め くわいの甘酢炒め 小松菜とツナの煮物 キャベツとウインナーの炒め物 ブロッコリーとかにかまのサラダ しば漬け
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 470 kcal 塩分: 4.1 g 蛋白質20.5g/脂質25g/炭水化物41.2g	エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質18.8g/脂質27.1g/炭水化物40.3g	エネルギー: 411 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質23.4g/脂質23.9g/炭水化物25.5g	エネルギー: 470 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質18.7g/脂質31.5g/炭水化物30.7g	エネルギー: 524 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質22.4g/脂質30g/炭水化物40.7g

週平均
471 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。