

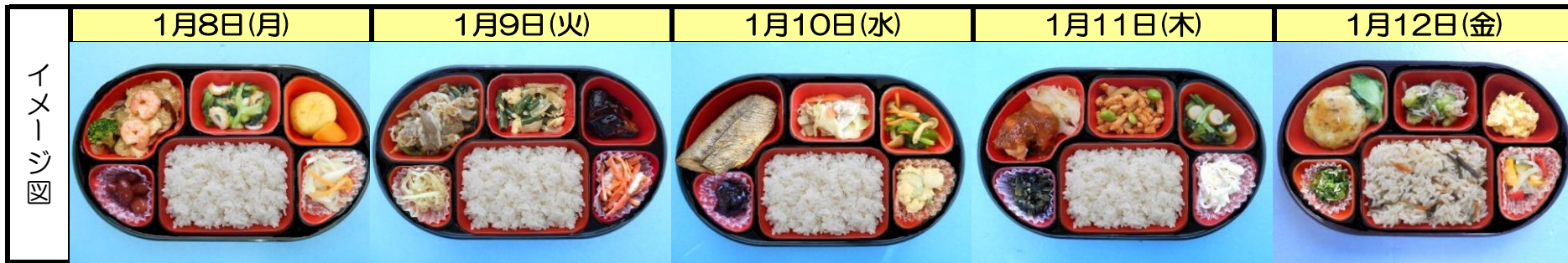
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2024年

お弁当コース	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)
	八宝菜 チンゲン菜と竹輪の和え物 がんもの煮物 もやしと根菜のサラダ 金時豆 ごはん(国産)	牛肉のピビンバ風 いんげんと玉子の炒め物 ナスの中華だれ 人参と蒸し鶏のサラダ 千切りたくあん漬け ごはん(国産)	銀ひらすのみりん風味焼き キャベツと豚肉のぼん酢和え ほうれん草としめじのおひたし カリフラワーと玉子のサラダ しそ昆布 ごはん(国産)	鶏肉の肉味噌だれ (新規)油揚げのケチャップ炒め 小松菜とウインナーの炒め物 千切りポテトサラダ 高菜漬け ごはん(国産)	豆腐ハンバーグ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ポテトのコーンポタージュ風味 イタリアン野菜のピクルス 葉大根とちりめんの和え物 山菜ごはん(国産)
アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、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、かに	
エネルギー: 442 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質14g/脂質9.4g/炭水化物73g	エネルギー: 545 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質13.7g/脂質23.1g/炭水化物68.2g	エネルギー: 460 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質19.7g/脂質12.8g/炭水化物63.8g	エネルギー: 517 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質17.9g/脂質18g/炭水化物68.3g	エネルギー: 457 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質12.3g/脂質14.2g/炭水化物70g	

週平均
484 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>

2024年

	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)
おかずコース	八宝菜 牛すじ入りコロッケ チンゲン菜と竹輪の和え物 がんもの煮物 もやしと根菜のサラダ 金時豆	牛肉のピビンバ風 シイラの青さフリッター いんげんと玉子の炒め物 ナスの中華だれ 人参と蒸し鶏のサラダ 千切りたくあん漬け	銀ひらすのみりん風味焼き 生姜メンチカツ キャベツと豚肉のぼん酢和え ほうれん草としめじのおひたし カリフラワーと玉子のサラダ しそ昆布	鶏肉の肉味噌だれ すり身天煮 (新規)油揚げのケチャップ炒め 小松菜とウインナーの炒め物 千切りポテトサラダ 高菜漬け	豆腐ハンバーグ 豚肉とれんこんの炒め物 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ポテトのコーンポタージュ風味 イタリアン野菜のピクルス 葉大根とちりめんの和え物
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 393 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質14.4g/脂質19.8g/炭水化物39.9g	エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質16.4g/脂質29.9g/炭水化物23.6g	エネルギー: 357 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質19.7g/脂質20g/炭水化物24g	エネルギー: 393 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質20.6g/脂質24.1g/炭水化物23g	エネルギー: 382 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質15.6g/脂質22.8g/炭水化物28.1g

週平均
390 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。



	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)
にぎわい御膳	牛肉の生姜炒め 白はんぺんフライ 厚揚げの和風あん 野菜炒め 玉子焼 いんげんとちりめんの炒め煮 人参サラダ 広島菜漬け	たらのおかか葱ソース 豚肉の中華野菜炒め ほうれん草ベーコン炒め ポテトのコーンポタージュ風味 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 根菜のうま塩炒め 豆サラダ もやしの赤しそ和え	鶏肉の柚子胡椒焼き (新規) いわしのつみれ揚げ にらと玉子の炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め チンゲン菜のごま和え 里芋のそぼろあん カリフラワーのマリネ 千切りたくあん漬け	(新規) シイラのピリ辛トマトソース 焼き餃子(ニンニク抜き) 春雨と根菜のごまスープ煮 油揚げの玉子とし 舞茸とピーマンの昆布炒め ミックス野菜の炒め物 ポテトサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	ポークカレー エビカツ チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 甘味噌金平ごぼう 大根サラダ しば漬け
	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、かに	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
	エネルギー： 475 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質14.9g/脂質31.6g/炭水化物32.9g	エネルギー： 428 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質22.8g/脂質21.9g/炭水化物35g	エネルギー： 432 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質25.8g/脂質26.2g/炭水化物24.3g	エネルギー： 488 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質24.4g/脂質24.6g/炭水化物43g	エネルギー： 530 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質20.8g/脂質32g/炭水化物39.7g

週平均
471 kcal
3.4 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。