

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>

	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) キャベツとあさりの炒め物 チンゲン菜の錦糸和え 豆サラダ さつま芋の甘煮 わかめごはん(国産)	赤魚のバター醤油焼き 小松菜の玉子とし ささがき金平 蒸し鶏と野菜のカレーマリネ 黒豆 ごはん(国産)	チキンのクリームシチュー ねぎ焼き (新規)もやしときくらげのピリ辛和え しろ菜とツナの中華和え 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	(新規)あじの香草焼き 春雨のうま塩炒め いんげんとベーコンの炒め物 ブロッコリーのタルタルサラダ 大根漬け ごはん(国産)	バラ焼き風炒め物 ほうれん草とエリンギの炒め物 (新規)野菜入り大豆団子 (新規)わかめと竹輪の生姜マヨ和え きゅうり漬け ごはん(国産)
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 505 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質12.7g/脂質15.5g/炭水化物78.9g	エネルギー: 458 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質20g/脂質10.4g/炭水化物68.8g	エネルギー: 480 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質16g/脂質13.3g/炭水化物71.5g	エネルギー: 516 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質19.4g/脂質19.4g/炭水化物63.5g	エネルギー: 470 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質12.6g/脂質15.1g/炭水化物67.9g

週平均
486 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

※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。

【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。



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>

	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 鶏と大根の中華うま煮 キャベツとあさりの炒め物 チンゲン菜の錦糸和え 豆サラダ さつま芋の甘煮	赤魚のバター醤油焼き 厚揚げと豚肉のオイスター炒め 小松菜の玉子とし ささがき金平 蒸し鶏と野菜のカレーマリネ 黒豆	チキンのクリームシチュー かに入り信田巻煮 ねぎ焼き (新規)もやしときくらげのピリ辛和え しろ菜とツナの中華和え 玉葱ときゅうりの和え物	(新規)あじの香草焼き 肉しゅうまい 春雨のうま塩炒め いんげんとベーコンの炒め物 ブロッコリーのタルタルサラダ 大根漬け	バラ焼き風炒め物 たらのフライ ほうれん草とエリンギの炒め物 (新規)野菜入り大豆団子 (新規)わかめと竹輪の生姜マヨ和え きゅうり漬け
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 453 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質14.5g/脂質26.9g/炭水化物38.4g	エネルギー: 343 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質21.4g/脂質17.1g/炭水化物25.8g	エネルギー: 324 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質16.2g/脂質16.3g/炭水化物28.2g	エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質20.1g/脂質28.8g/炭水化物21.9g	エネルギー: 382 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質14g/脂質23.7g/炭水化物27.7g

週平均
386 kcal
2.6 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)

<御膳コース>

	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)
にぎわい御膳	天ぷら(天つゆ付) 鶏とごぼうの炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 油揚げの味噌炒め チンゲン菜の錦糸和え カリフラワーの柚子胡椒和え ツナコーンサラダ きゅうり漬け	鶏肉の香味ソース すり身天煮 もち麩の玉子とし 筍とそぼろの甘辛炒め ほうれん草のおかか煮 糸こんにゃくのたらこ炒め うの花サラダ もやしと人参のナムル	ホキのレモンマヨソース (新規)肉団子のパーベキューソース 高野豆腐の煮物 れんこんの中華炒め煮 玉葱といんげんの炒め物 キャベツと玉子の和え物 蒸し鶏と野菜のカレーマリネ うぐいす豆	豚焼肉 イカメンチカツ マーボナス 里芋の青さ風味 人参しりしり 小松菜と舞茸の煮びたし ひじきとくわいのサラダ 高菜漬け	銀ひらすの照り焼き 牛肉のアップルジンジャー炒め かぼちゃコロケ チンゲン菜の煮びたし もやしとにらの炒め物 ブロッコリーのごま和え 魚肉ソーセージのサラダ 山菜の梅風味
	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、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 497 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質22g/脂質30.1g/炭水化物34.9g	エネルギー: 463 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質21.8g/脂質28.4g/炭水化物29.2g	エネルギー: 438 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質24.9g/脂質19.3g/炭水化物41.1g	エネルギー: 527 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質22.3g/脂質33.3g/炭水化物34.6g	エネルギー: 426 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質20.2g/脂質24.2g/炭水化物31.3g

週平均
470 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。