

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18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) キャベツの洋風煮 ミックス野菜のごま和え こんにゃくとわかめの酢の物 千切りたくあん漬け ごはん(国産)	たらのレモンマヨソース 人参とひき肉の金平 小松菜と舞茸の煮びたし 大根サラダ(中華風) 金時豆 もち麦入りごはん(国産)	豚すき煮 にらと玉子の炒め物 里芋の青さ風味 豆サラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	ミックスフライ(ソース付) ケールとベーコンのバター醤油和え きくらげの煮物 うの花サラダ しば漬け ごはん(国産)	鶏肉の香草焼き カリフラワーの柚子胡椒和え かぼちゃと椎茸の煮物 しろ菜とかにかまの和風マヨ和え いんげんのおかか和え ごはん(国産)
	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、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 468 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質10g/脂質13.8g/炭水化物73.7g	エネルギー: 464 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質18.4g/脂質12g/炭水化物71.1g	エネルギー: 517 kcal 塩分: 1.2 g 蛋白質17.8g/脂質16.3g/炭水化物72g	エネルギー: 523 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質13.8g/脂質17.3g/炭水化物75.8g	エネルギー: 460 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質15.1g/脂質12.9g/炭水化物68.4g

週平均
486 kcal
1.8 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。

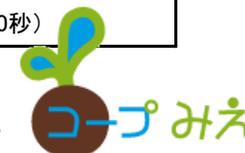
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
フリーダイヤル **0120-502-315**

【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18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) お魚厚揚げの煮物 キャベツの洋風煮 ミックス野菜のごま和え こんにゃくとわかめの酢の物 千切りたくあん漬け	たらのレモンマヨソース 牛肉と野菜の玉子とじ 人参とひき肉の金平 小松菜と舞茸の煮びたし 大根サラダ(中華風) 金時豆	豚すき煮 海鮮しゅうまい にらと玉子の炒め物 里芋の青さ風味 豆サラダ 玉葱ときゅうりの和え物	ミックスフライ(ソース付) 豚肉と野菜の青しそ風味 ケールとベーコンのバター醤油和え きくらげの煮物 うの花サラダ しば漬け	鶏肉の香草焼き (新規)あさりとパンネのミートソース カリフラワーの柚子胡椒和え かぼちゃと椎茸の煮物 しろ菜とかにかまの和風マヨ和え いんげんのおかか和え
	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、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 434 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質10.7g/脂質26.2g/炭水化物39g	エネルギー: 375 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質20.2g/脂質19g/炭水化物31.2g	エネルギー: 388 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質18.4g/脂質20.8g/炭水化物31.2g	エネルギー: 444 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質16g/脂質26.4g/炭水化物35.8g	エネルギー: 340 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質19g/脂質18.2g/炭水化物24.9g

週平均
396 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。

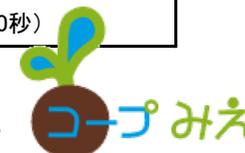
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
フリーダイヤル 0120-502-315

【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。》

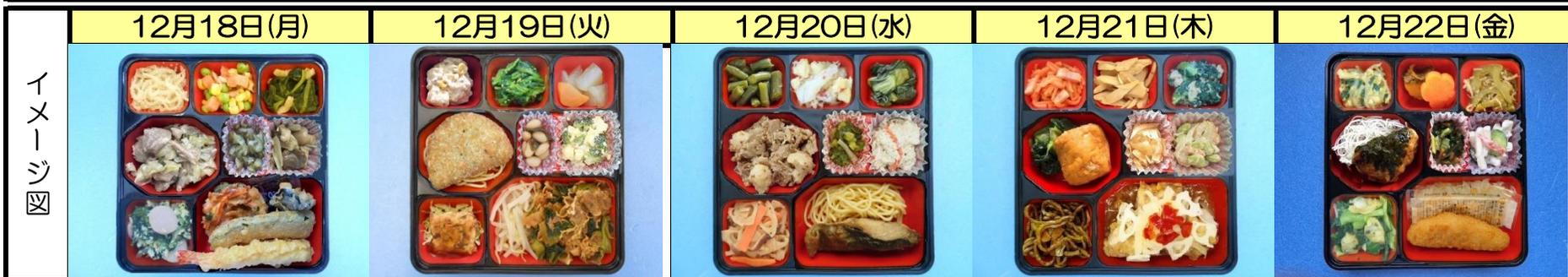
空容器は次の配達日に回収いたしますので、軽く水洗いしてご返却ください。

※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。



	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)
にぎわい御膳	天ぷら(天つゆ付) (新規)鶏のねぎ塩炒め 魚肉ソーセージの玉子とじ 糸こんにゃくのたらこ炒め ミックス野菜の炒め物 小松菜と油揚げの煮物 きのこのマリネ きゅうり漬け	牛肉とチンゲン菜の中華炒め 黒はんぺんフライ ねぎ焼き ポテトのコーンポタージュ風味 ほうれん草のごま和え 大根の煮物 ブロッコリーのタルタルサラダ 煮豆	(新規)あじの青しそ風味焼き 豚肉と野菜の粒マスタード炒め れんこんの中華炒め煮 いんげんのおかか和え キャベツと玉子の中華和え ほうれん草のおひたし うの花サラダ 葉大根のぽん酢和え	鶏と野菜のマーボーソース 絹ごし揚げ煮(お好み風) 東村山黒焼きそば 人参とベーコンの洋風炒め ささがき金平 しろ菜とツナの中華和え 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え 大根漬け	サーモンフライ(タルタルソース付) つくねの大葉巻き チンゲン菜とあさりの炒め物 にらと玉子の炒め物 かぼちゃの煮物 ピーマンとちりめんの煮物 マカロニサラダ 野沢菜昆布
	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、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦、えび
	エネルギー: 487 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質16.9g/脂質31g/炭水化物35g	エネルギー: 539 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質17.7g/脂質35.7g/炭水化物36.2g	エネルギー: 414 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質25.5g/脂質21.4g/炭水化物30g	エネルギー: 494 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質24.4g/脂質29g/炭水化物32.1g	エネルギー: 422 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質17.9g/脂質22.5g/炭水化物35.7g

週平均
471 kcal
3.4 g



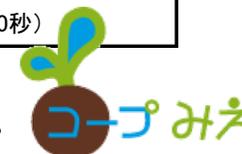
商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。
※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。
水曜日午後5時30分以降の翌週配達の商品の注文変更や休止は、受けかねますのでご注意ください。

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。