

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29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)
お弁当コース	マーボー豆腐 もち麩の玉子とじ ほうれん草としめじのおひたし ひじきとくわいのサラダ きゅうり漬け ごはん(国産)	白身魚のパン粉焼き つきこんにゃくのたらこ煮 もやしとにらの炒め物 かぼちゃサラダ 高菜漬け ごはん(国産)	鶏のくわ焼き 小松菜とかにかまの煮物 人参とベーコンの洋風炒め きゅうりとツナの酢の物 生姜昆布 ごはん(国産)	ホキのオニオンソース 平春雨と野菜の炒め物 ブロッコリーのおかか和え マカロニサラダ さつま芋の甘煮 赤飯(国産)	豚肉のごまだれ キャベツの煮びたし れんこんの煮物 煮豆 山菜の梅風味 ごはん(国産)
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦
	エネルギー: 526 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質13.7g/脂質19.1g/炭水化物72.2g	エネルギー: 482 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質16.8g/脂質17g/炭水化物63g	エネルギー: 449 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質16.6g/脂質11.4g/炭水化物67.6g	エネルギー: 419 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質19g/脂質4.4g/炭水化物75.5g	エネルギー: 492 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質19.3g/脂質14.5g/炭水化物68.2g

週平均
474 kcal
2.2 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29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)
おかずコース	マーボー豆腐 黒はんぺんフライ もち麩の玉子とじ ほうれん草としめじのおひたし ひじきとくわいのサラダ きゅうり漬け	白身魚のパン粉焼き 牛肉と野菜の炒め物 つきこんにゃくのたらこ煮 もやしとにらの炒め物 かぼちゃサラダ 高菜漬け	鶏のくわ焼き 春巻き 小松菜とかにかまの煮物 人参とベーコンの洋風炒め きゅうりとツナの酢の物 生姜昆布	ホキのオニオンソース 豚肉とチンゲン菜の中華炒め 平春雨と野菜の炒め物 ブロッコリーのおかか和え マカロニサラダ さつま芋の甘煮	豚肉のごまだれ ナスとさつま揚げの味噌炒め キャベツの煮びたし れんこんの煮物 煮豆 山菜の梅風味
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦
	エネルギー: 459 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質15.4g/脂質29.3g/炭水化物33g	エネルギー: 364 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17.1g/脂質23.6g/炭水化物20.7g	エネルギー: 391 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質18.3g/脂質23.6g/炭水化物26.5g	エネルギー: 305 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質20.7g/脂質11.8g/炭水化物29g	エネルギー: 408 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質20.6g/脂質25.6g/炭水化物23.3g

週平均
385 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。



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29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)
にぎわい御膳	海鮮プルコギ風炒め物 (新規) コーンバターフライ しろ菜と豚肉の中華炒め 根菜の甘酢炒め ほうれん草となめこのおひたし がんもの煮物 イタリアン野菜のごまマヨ和え 黒豆	(季節) 鶏と水餃子の味噌鍋仕立て かにかまの磯辺揚げ 厚揚げの塩マーボー 里芋の煮物 小松菜とツナの煮物 キャベツと舞茸のぼん酢炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) 豚肉のケチャップ炒め 東村山黒焼きそば チンゲン菜と蒲鉾の煮物 糸昆布の煮物 もやしとコーンの炒め物 (新規) うまい菜のおかかチーズ和え しば漬け	バラ焼き風炒め物 まぐろメンチカツ (新規) カリフラワーのオニオンクリーム和え いんげんのごま和え れんこんの煮物 しんじょうの煮物 さつま芋のハニーマスタード和え 大根の赤しそ和え	あじの塩焼き 鶏と野菜の炒め物 小松菜とウインナーの炒め物 きくらげの煮物 キャベツとあさりの炒め物 人参とひき肉の金平 煮豆 高菜漬け
	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー： 卵、乳、小麦、かに	アレルギー： 乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 小麦
	エネルギー： 477 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質21.1g/脂質24.5g/炭水化物43.1g	エネルギー： 411 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質17.4g/脂質25g/炭水化物29.2g	エネルギー： 517 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質18.4g/脂質33.6g/炭水化物34.6g	エネルギー： 526 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質14.8g/脂質30.3g/炭水化物48.7g	エネルギー： 421 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質28.2g/脂質22.8g/炭水化物25.4g

週平均
470 kcal
3.2 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。