

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>

	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)
お弁当コース	さばのカレー焼き さつま揚げと小松菜の煮物 ささがき金平 イタリアン野菜のピクルス しば漬け ごはん(国産)	チンジャオロース ポテトのオーロラソース和え ほうれん草とえのきのおひたし 大根と海藻の香味サラダ 金時豆 ごはん(国産)	かれいのレモンタルタルソース しろ菜の煮びたし くわいのかつお風味 人参サラダ 千切りたくあん漬け もち麦入りごはん(国産)	(季節) 鶏と水餃子の味噌鍋仕立て キャベツと豚肉のぼん酢和え ナスの生姜だれ カリフラワーと玉子のサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	あじのメンチカツ こんにゃくとメンマの甘辛炒め いんげんとベーコンの炒め物 玉葱入りコールスローサラダ しそ昆布 ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦	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
	エネルギー: 523 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質17.5g/脂質20.1g/炭水化物65.2g	エネルギー: 515 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質12.9g/脂質15g/炭水化物79.2g	エネルギー: 488 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質14.6g/脂質19.5g/炭水化物63.8g	エネルギー: 487 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質13.7g/脂質17.1g/炭水化物67.3g	エネルギー: 517 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質11.9g/脂質16.7g/炭水化物77.2g

週平均
506 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>

	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)
おかずコース	さばのカレー焼き (新規) 鶏のねぎ塩炒め さつま揚げと小松菜の煮物 ささがき金平 イタリアン野菜のピクルス しば漬け	チンジャオロース かに玉風 ポテトのオーロラソース和え ほうれん草とえのきのおひたし 大根と海藻の香味サラダ 金時豆	かれいのレモンタルタルソース (新規) 豚肉とブロッコリーのバジル和え しろ菜の煮びたし くわいのかつお風味 人参サラダ 千切りたくあん漬け	(季節) 鶏と水餃子の味噌鍋仕立て かぼちゃコロッケ キャベツと豚肉のぼん酢和え ナスの生姜だれ カリフラワーと玉子のサラダ 葉大根のおかか和え	あじのメンチカツ 絹ごし揚げ煮(お好み風) こんにゃくとメンマの甘辛炒め いんげんとベーコンの炒め物 玉葱入りコールスローサラダ しそ昆布
	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに	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
	エネルギー: 389 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質20.2g/脂質25.3g/炭水化物19.7g	エネルギー: 371 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質12.8g/脂質19.1g/炭水化物36.5g	エネルギー: 376 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質17.2g/脂質26.1g/炭水化物17.9g	エネルギー: 388 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.7g/脂質24.8g/炭水化物26.3g	エネルギー: 340 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質11.8g/脂質19.7g/炭水化物28.6g

週平均
373 kcal
2.4 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。



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>

	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)
にぎわい御膳	牛肉とチンゲン菜の中華炒め 豆腐ハンバーグ キャベツと蒸し鶏の韓国風和え物 くわいのかつお風味 小松菜の玉子とじ 里芋の青さ風味 人参サラダ うぐいす豆	(新規) イカチリ玉子ソース 豚肉の高菜炒め 春雨のうま塩炒め キャベツの洋風煮 しろ菜の煮びたし れんこん金平 カリフラワーとツナのサラダ さつま芋の甘煮	(季節) ポトフ たこ団子揚げ ナスとそぼろの味噌炒め かぼちゃの煮物 うの花 いんげんとしらすの炒め煮 (新規) ごぼうと枝豆の昆布マヨ和え 広島菜漬け	銀ひらすのみりん風味焼き 肉しゅうまい 野菜コロッケ 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 さつま揚げと野菜のカレー炒め ほうれん草のごま和え 大根サラダ(中華風味) きゅうり漬け	ヒレカツ(ソース付) エビと玉子の中華炒め チンゲン菜とあさりの炒め物 ほうれん草とえのきのおひたし 大根の煮物 ブロッコリーとウインナーの炒め物 ポテトと豆のピリ辛サラダ もやしのナムル
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー: 488 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質18.4g/脂質27.8g/炭水化物40.4g	エネルギー: 518 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質22g/脂質31.5g/炭水化物36.8g	エネルギー: 503 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質21.7g/脂質30.1g/炭水化物36.1g	エネルギー: 433 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質22.1g/脂質24.6g/炭水化物30.6g	エネルギー: 430 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質19.7g/脂質22g/炭水化物38.2g

週平均
474 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。