

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12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)
お弁当コース	鶏肉と野菜の香味ソース 小松菜とツナの煮物 油揚げの玉子とじ カリフラワーの柚子風味和え 桜大根漬け ごはん(国産)	銀ひらすの照り焼き 根菜のうま塩炒め ほうれん草とひき肉の和え物 豆サラダ さつま芋の甘煮 ごはん(国産)	牛肉とじゃが芋の炒め物 舞茸とピーマンの昆布炒め しゅうまい 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	海鮮ブルコギ風炒め物 ブロッコリーとウインナーの炒め物 (新規)かぼちゃの肉味噌だれ うの花サラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	豚肉の生姜炒め くわいとベーコンの炒め物 玉子焼 キャベツと竹輪のしそひじき和え いんげんのおかか和え 山菜ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦	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	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 515 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質18.8g/脂質15.6g/炭水化物72.6g	エネルギー: 495 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質20.4g/脂質12.1g/炭水化物73.4g	エネルギー: 534 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質14.1g/脂質18.3g/炭水化物75.4g	エネルギー: 489 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質14.3g/脂質11.9g/炭水化物79.1g	エネルギー: 427 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質16.1g/脂質11.4g/炭水化物64.5g

週平均
492 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**

【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12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)
おかずコース	鶏肉と野菜の香味ソース すり身天煮 小松菜とツナの煮物 油揚げの玉子とし カリフラワーの柚子風味和え 桜大根漬け	銀ひらすの照り焼き 豚すき煮 根菜のうま塩炒め ほうれん草とひき肉の和え物 豆サラダ さつま芋の甘煮	牛肉とじゃが芋の炒め物 揚げ出し豆腐のみぞれあん 舞茸とピーマンの昆布炒め しゅうまい 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 玉葱ときゅうりの和え物	海鮮プルコギ風炒め物 鶏肉の八幡巻き ブロッコリーとウィンナーの炒め物 (新規)かぼちゃの肉味噌だれ うの花サラダ うぐいす豆	豚肉の生姜炒め 明太包みコロッケ くわいとベーコンの炒め物 玉子焼 キャベツと竹輪のしそひじき和え いんげんのおかか和え
	アレルギー: 卵、小麦	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	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質21.6g/脂質23.9g/炭水化物30.7g	エネルギー: 331 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質21.8g/脂質16.3g/炭水化物24g	エネルギー: 437 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質14.9g/脂質26.7g/炭水化物34g	エネルギー: 371 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質18g/脂質16.1g/炭水化物39g	エネルギー: 385 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質16.8g/脂質21g/炭水化物31.7g

週平均
390 kcal
2.9 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12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)
にぎわい御膳	たらのピリ辛ごまソース 豚肉と野菜の青しそ風味 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め 糸昆布の煮物 ポテトのコーンポタージュ風味 ほうれん草ともやしとの和え物 紫キャベツと玉葱のピクルス 柚子風味きゅうり	鶏のから揚げ 絹ごし揚げ煮(お好み風) 春雨と根菜のごまスープ煮 きくらげの煮物 チンゲン菜の錦糸和え 竹輪と玉葱の煮物 (新規)カリフラワーの梅おかか和え わかめとしらすの和え物	さばの甘酢あんかけ 鶏と野菜の中華炒め チンゲン菜とひき肉の炒め物 玉葱といんげんの炒め物 キャベツの煮びたし 小松菜と舞茸の煮物 れんこんサラダ しば漬け	ハッシュドビーフ (新規)海鮮カツ くわいのたらこバター醤油炒め こんにゃくとメンマの甘辛炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ス克蘭ブルエッグ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 千切りたくあん漬け	(季節)おでん 肉団子のケチャップ和え れんこんの中華炒め煮 もやしとにらの炒め物 人参とベーコンの洋風炒め 小松菜とツナの煮物 紅あずまのサラダ 金時豆
	アレルギー: 卵、乳、小麦	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、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 478 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質22g/脂質27g/炭水化物36.3g	エネルギー: 438 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質21.7g/脂質25.4g/炭水化物29.3g	エネルギー: 543 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質23.5g/脂質35.1g/炭水化物32.5g	エネルギー: 471 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質17.1g/脂質27.3g/炭水化物39.8g	エネルギー: 426 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質19.1g/脂質19.7g/炭水化物43g

週平均
471 kcal
3.6 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。

