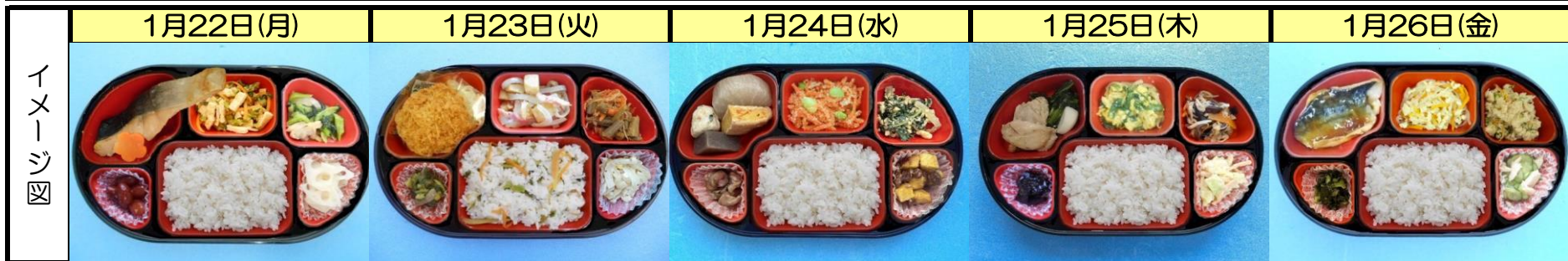


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー) <お弁当コース>

	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)
お弁当コース	マスの塩焼き 油揚げの味噌炒め チンゲン菜とあさりの炒め物 酢れんこん 金時豆 ごはん(国産)	ヒレカツ(ソース付) ポテトのレモン風味炒め いんげんのおかか和え 玉葱とチーズのマスタードサラダ 葉大根のぼん酢和え ちりめん高菜ごはん(国産)	(季節)おでん 人参の真砂和え ケールと玉子のマヨ和え さつま芋とレーズンのサラダ しば漬け ごはん(国産)	鶏肉の柚子胡椒焼き にらと玉子の炒め物 きくらげの煮物 キャベツのごまマヨ和え しそ昆布 ごはん(国産)	さばの生姜だれ 糸こんにゃくとそばろの煮物 うの花 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 広島菜漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 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、小麦、えび	アレルギー: 小麦
	エネルギー: 467 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質23.4g/脂質8.7g/炭水化物71.6g	エネルギー: 462 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質13.7g/脂質13.1g/炭水化物71.9g	エネルギー: 470 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質11.1g/脂質14.2g/炭水化物72.1g	エネルギー: 494 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.8g/脂質16.7g/炭水化物68g	エネルギー: 543 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質19.5g/脂質23.4g/炭水化物63.5g

週平均
487 kcal
1.9 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)

<おかずコース>

	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)
おかずコース	マスの塩焼き 牛肉とメンマの煮物 油揚げの味噌炒め チンゲン菜とあさりの炒め物 酢れんこん 金時豆	ヒレカツ(ソース付) 魚肉ソーセージの玉子とじ ポテトのレモン風味炒め いんげんのおかか和え 玉葱とチーズのマスタードサラダ 葉大根のぼん酢和え	(季節)おでん コーンバターフライ 人参の真砂和え ケールと玉子のマヨ和え さつま芋とレーズンのサラダ しば漬け	鶏肉の柚子胡椒焼き ブロッコリーとエビの炒め物 にらと玉子の炒め物 きくらげの煮物 キャベツのごまマヨ和え しそ昆布	さばの生姜だれ 豚肉と玉葱の塩炒め 糸こんにゃくとそぼろの煮物 うの花 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 広島菜漬け
	アレルギー: 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、えび	アレルギー: 小麦
	エネルギー: 348 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質23.4g/脂質16.3g/炭水化物27g	エネルギー: 360 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質16.2g/脂質18.8g/炭水化物31.1g	エネルギー: 424 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質12.8g/脂質23.5g/炭水化物40.5g	エネルギー: 361 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質18.9g/脂質21.4g/炭水化物23.5g	エネルギー: 392 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質21.9g/脂質28.5g/炭水化物14.3g

週平均
377 kcal
2.8 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)

<御膳コース>

	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)
にぎわい御膳	ハニーマスタードチキン イカフライ ヤングコーンの甘酢炒め ほうれん草のおひたし 人参ときくらげの炒め物 舞茸とピーマンのマヨ炒め いんげんの昆布和え さつま芋の甘煮	赤魚の和風あんかけ 肉詰めいなり煮 ナスの生姜だれ くわいのかつお風味 さつま揚げと小松菜の煮物 つきこんにやくのたらこ煮 キャベツのごまマヨ和え 葉大根のおかか和え	デミグラスハンバーグ エビのマヨソース 小松菜と豚肉の煮物 ささがき金平 ひじき煮 ポテトのコーンポタージュ風味 イタリアン野菜のピクルス 大根漬け	さばのカレー焼き 牛肉と野菜の炒め物 チンゲン菜のバター醤油炒め 玉子焼 しろ菜とツナの中華和え 平春雨と野菜の炒め物 マカロニサラダ もやしの梅風味	豚肉と野菜の柚子味噌炒め たららのフライ ねぎ焼き ウインナーと野菜のケチャップ炒め ほうれん草の玉子とじ 竹輪とピーマンの甘辛炒め かぼちゃサラダ 金時豆
	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、えび	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、小麦
	エネルギー： 451 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質22g/脂質23g/炭水化物38g	エネルギー： 424 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質17.9g/脂質26.1g/炭水化物28.7g	エネルギー： 483 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質17.8g/脂質27.9g/炭水化物40.2g	エネルギー： 443 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質20.8g/脂質30.6g/炭水化物20.2g	エネルギー： 552 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質22.2g/脂質30.9g/炭水化物46.3g

週平均
471 kcal
3.3 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。