

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19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) 平春雨と野菜の炒め物 チンゲン菜の錦糸和え 玉葱とチーズのマスタードサラダ 大根漬け 栗ごはん(国産)	(季節)ポトフ ほうれん草ベーコン炒め ナスの中華だれ きのこのマリネ 高菜玉子 ごはん(国産)	豆腐ハンバーグ 小松菜の玉子としじ くわいの甘酢炒め れんこんサラダ しば漬け ごはん(国産)	牛肉のビビンバ風 かぶのそぼろあん いんげんとしらすの炒め煮 魚肉ソーセージのサラダ 山菜の梅風味 ごはん(国産)	あじのごま醤油焼き キャベツとあさりの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 千切りポテトサラダ 金時豆 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	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	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 460 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質9.9g/脂質15.7g/炭水化物70g	エネルギー: 479 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質15.8g/脂質15.4g/炭水化物66.4g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質12g/脂質14.2g/炭水化物72.6g	エネルギー: 520 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質14.2g/脂質21.1g/炭水化物65.9g	エネルギー: 484 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質21g/脂質12.6g/炭水化物69.2g

週平均
484 kcal
2.1 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19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と野菜の青しそ風味 平春雨と野菜の炒め物 チンゲン菜の錦糸和え 玉葱とチーズのマスタードサラダ 大根漬け	(季節)ポトフ 金平ごぼう入りちぎり揚げ ほうれん草ベーコン炒め ナスの中華だれ きのこのマリネ 高菜玉子	豆腐ハンバーグ 牛肉のアップルジンジャー炒め 小松菜の玉子とじ くわいの甘酢炒め れんこんサラダ しば漬け	牛肉のビビンバ風 エビカツ かぶのそぼろあん いんげんとしらすの炒め煮 魚肉ソーセージのサラダ 山菜の梅風味	あじのごま醤油焼き 肉詰めいなり煮 キャベツとあさりの炒め物 ブロッコリーのおかか和え 千切りポテトサラダ 金時豆
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	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、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 447 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質12.4g/脂質27.6g/炭水化物37.7g	エネルギー: 357 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質19.6g/脂質20.9g/炭水化物22.5g	エネルギー: 390 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質13.3g/脂質23.5g/炭水化物31.2g	エネルギー: 443 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質15.5g/脂質32.3g/炭水化物22.7g	エネルギー: 325 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質20g/脂質16g/炭水化物25.3g

週平均
392 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**

※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)

<御膳コース>

	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)
にぎわい御膳	牛焼肉 水餃子のみぞれあん 浦上そばろ (季節)ふきとわかめの煮物 キャベツとあさりの炒め物 ピーマンとしらすの煮物 枝豆とツナのサラダ 広島菜漬け	ミックスフライ(タルタルソース付) つくねの大葉巻き 山芋のスクランブルエッグ風 カリフラワーの柚子胡椒和え チンゲン菜のごま和え 根菜の甘酢炒め しろ菜とかにかまの和風マヨ和え 黒豆	タンドリーチキン お魚厚揚げの煮物 山形芋煮風 もち麩の玉子とし しろ菜の煮びたし くわいのかつお風味 玉葱とコーンのサラダ 福神漬け	マスの塩焼き 豆腐のひき肉包み揚げ 竹輪とピーマンのねりごま炒め 大根の煮物 小松菜とウインナーの炒め物 ミックス野菜の炒め物 かぼちゃサラダ きゅうり漬け	豚肉とキャベツの甘味噌炒め 天ぷら(天つゆ付) ナスの生姜だれ がんもの煮物 人参とひき肉の金平 ほうれん草となめこのおひたし ポテトサラダ もやしの赤しそ和え
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび
	エネルギー: 449 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質17.3g/脂質27.9g/炭水化物32.3g	エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質18.9g/脂質27.4g/炭水化物44.5g	エネルギー: 430 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質24.5g/脂質25.5g/炭水化物24.4g	エネルギー: 482 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質25.2g/脂質29.5g/炭水化物28.7g	エネルギー: 546 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質18.6g/脂質37.3g/炭水化物34g

週平均
482 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

※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。

【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。

