

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26日(月)  | 2月27日(火)   | 2月28日(水)  | 2月29日(木)   | 3月1日(金)   |
|--------|---|--|---|--|---|
| お弁当コース | 豚肉のハヤシソース<br>ねぎ焼き<br>いんげんと玉子の炒め物<br>細切りごぼうサラダ<br>千切りたくあん漬け<br>ごはん(国産) | かれいのチリソース<br>キャベツと豚肉のぼん酢和え<br>小松菜とウィンナーの炒め物<br>くわいと枝豆のサラダ<br>きゅうり漬け<br>ごはん(国産) | ブルコギ風牛肉の炒め物<br>カリフラワーの柚子胡椒和え<br>里芋の煮物<br>きゅうりとツナのサラダ<br>生姜昆布<br>ごはん(国産) | 八宝菜<br>チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物<br>がんもの煮物<br>さつま芋のハニーマスタード和え<br>黒豆<br>ごはん(国産) | 鶏肉の肉味噌だれ<br>人参とベーコンの洋風炒め<br>ピーマンとしらすの煮物<br>マカロニサラダ<br>葉大根のおかか和え<br>赤飯(国産) |
|        | アレルギー: 卵、乳、小麦   | アレルギー: 卵、小麦  | アレルギー: 小麦   | アレルギー: 乳、小麦、えび   | アレルギー: 卵、乳、小麦   |
|        | エネルギー: 506 kcal<br>塩分: 2.3 g<br>蛋白質14.4g/脂質17.3g/炭水化物70.6g            | エネルギー: 554 kcal<br>塩分: 1.9 g<br>蛋白質18g/脂質20.8g/炭水化物71.7g                       | エネルギー: 501 kcal<br>塩分: 2.2 g<br>蛋白質12g/脂質15g/炭水化物76.8g                  | エネルギー: 467 kcal<br>塩分: 1.7 g<br>蛋白質15.9g/脂質9.4g/炭水化物77.3g          | エネルギー: 443 kcal<br>塩分: 2.8 g<br>蛋白質17.5g/脂質11.5g/炭水化物67.1g                |

|          |
|----------|
| 週平均      |
| 494 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>

|        | 2月26日(月)  | 2月27日(火)  | 2月28日(水)   | 2月29日(木)  | 3月1日(金)   |
|--------|---|---|--|---|---|
| おかずコース | 豚肉のハヤシソース<br>(新規) 海鮮カツ<br>ねぎ焼き<br>いんげんと玉子の炒め物<br>細切りごぼうサラダ<br>千切りたくあん漬け | かれいのチリソース<br>焼き餃子(ニンニク抜き)<br>キャベツと豚肉のぼん酢和え<br>小松菜とウインナーの炒め物<br>くわいと枝豆のサラダ<br>きゅうり漬け | プルコギ風牛肉の炒め物<br>お魚厚揚げの煮物<br>カリフラワーの柚子胡椒和え<br>里芋の煮物<br>きゅうりとツナのサラダ<br>生姜昆布 | 八宝菜<br>ハムカツ<br>チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物<br>がんもの煮物<br>さつま芋のハニーマスタード和え<br>黒豆 | 鶏肉の肉味噌だれ<br>あさりと野菜の韓国風炒め<br>人参とベーコンの洋風炒め<br>ピーマンとしらすの煮物<br>マカロニサラダ<br>葉大根のおかか和え |
|        | アレルギー: 卵、乳、小麦、えび  | 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   |
|        | エネルギー: 435 kcal<br>塩分: 3.1 g<br>蛋白質16.1g/脂質25.8g/炭水化物34.4g              | エネルギー: 412 kcal<br>塩分: 2.5 g<br>蛋白質16.8g/脂質24.4g/炭水化物32.1g                          | エネルギー: 399 kcal<br>塩分: 3.4 g<br>蛋白質13.6g/脂質23.2g/炭水化物33.9g               | エネルギー: 361 kcal<br>塩分: 2.8 g<br>蛋白質17.6g/脂質16.1g/炭水化物36.8g      | エネルギー: 348 kcal<br>塩分: 3.3 g<br>蛋白質23.4g/脂質19.1g/炭水化物20.4g                      |

|          |
|----------|
| 週平均      |
| 391 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**

※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26日(月)   | 2月27日(火)   | 2月28日(水)   | 2月29日(木)  | 3月1日(金)  |
|--------|--|--|--|---|--|
| にぎわい御膳 | 銀ひらすの照り焼き<br>チキンナゲット<br>くわいとベーコンの炒め物<br>ほうれん草と油揚げのおひたし<br>ポテトのコーンポタージュ風味<br>人参とピーマンの甘辛炒め<br>マカロニサラダ<br>金時豆 | 鶏肉のマーマレード風味<br>あさりとしそ菜の中華炒め<br>豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ<br>スクランブルエッグ<br>(新規)もやしときくらげのピリ辛和え<br>ナスのみぞれ和え<br>キャベツのごまマヨ和え<br>しば漬け | あじのメンチカツ<br>根菜と豚肉のしぐれ煮<br>厚揚げの塩マーボー<br>しゅうまい<br>れんこん金平<br>チンゲン菜の錦糸和え<br>玉葱とパプリカの中華風酢の物<br>生姜昆布 | 牛肉とブロッコリーの炒め物<br>イカフリッター(青さ風味)<br>ほうれん草とひき肉の和え物<br>ごぼうのおかか煮<br>いんげんのごま和え<br>キャベツの煮びたし<br>豆サラダ<br>大根漬け | (季節)エビと野菜のグラタン風<br>牛すじ入りコロッケ<br>魚肉ソーセージの炒め物<br>ヤングコーンの甘酢炒め<br>小松菜とツナの煮物<br>油揚げの味噌炒め<br>カリフラワーと玉子のサラダ<br>山菜の梅風味 |
|        | 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、かに  | 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: 432 kcal<br>塩分: 3.3 g<br>蛋白質24g/脂質21.6g/炭水化物35.3g   | エネルギー: 505 kcal<br>塩分: 4.2 g<br>蛋白質24.4g/脂質34.3g/炭水化物25.1g   | エネルギー: 455 kcal<br>塩分: 3.6 g<br>蛋白質16.1g/脂質24.8g/炭水化物42.3g                                     | エネルギー: 462 kcal<br>塩分: 3.5 g<br>蛋白質21.6g/脂質26.9g/炭水化物33.8g  | エネルギー: 499 kcal<br>塩分: 4.2 g<br>蛋白質17.6g/脂質26.1g/炭水化物48.9g   |

|          |
|----------|
| 週平均      |
| 471 kcal |
| 3.8 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**

【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。