

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>

	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)
お弁当コース	ホキの香草焼き ほうれん草としめじのおひたし 筍とそぼろの炒め物 ポテトサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	豚肉のぼん酢たれ もやしとにらの炒め物 ナスのみぞれ和え 人参サラダ しば漬け ちりめん高菜ごはん(国産)	イカ天山菜あん(七味風味) ブロッコリーとウインナーの炒め物 スクランブルエッグ (新規)かぼちゃとレーズンのサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	(新規)牛肉のストロガノフ風 いんげんとベーコンの炒め物 れんこんの煮物 (新規)紫キャベツと玉葱のピクルス 広島菜漬け ごはん(国産)	サーモンフライ(タルタルソース付) もち麩の玉子とじ チンゲン菜とあさりの炒め物 ひじきとくわいのサラダ 大根の赤しそ和え ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	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、小麦
	エネルギー: 416 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質17.3g/脂質7.8g/炭水化物66.6g	エネルギー: 510 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17.8g/脂質21.4g/炭水化物61.4g	エネルギー: 524 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質15.5g/脂質18.1g/炭水化物72.2g	エネルギー: 446 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質10.9g/脂質14.3g/炭水化物65.7g	エネルギー: 516 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質14g/脂質18.9g/炭水化物69.3g

週平均
482 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>

	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)
おかずコース	ホキの香草焼き 鶏と野菜の中華炒め ほうれん草としめじのおひたし 筍とそぼろの炒め物 ポテトサラダ うぐいす豆	豚肉のぼん酢たれ 海鮮しゅうまい もやしとにらの炒め物 ナスのみぞれ和え 人参サラダ しば漬け	イカ天山菜あん(七味風味) 牛肉とメンマの煮物 ブロッコリーとウィンナーの炒め物 スクランブルエッグ (新規)かぼちゃとレーズンのサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	(新規)牛肉のストロガノフ風 紅生姜入りつみれ揚げ いんげんとベーコンの炒め物 れんこんの煮物 (新規)紫キャベツと玉葱のピクルス 広島菜漬け	サーモンフライ(タルタルソース付) デミソースのミニハンバーグ もち麩の玉子とじ チンゲン菜とあさりの炒め物 ひじきとくわいのサラダ 大根の赤しそ和え
	アレルギー: 卵、乳、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	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 303 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質20.9g/脂質13.1g/炭水化物25.5g	エネルギー: 400 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質17.9g/脂質25.9g/炭水化物24.4g	エネルギー: 429 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質18.7g/脂質28.1g/炭水化物24.9g	エネルギー: 331 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質11.3g/脂質23.3g/炭水化物19.2g	エネルギー: 415 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質15.9g/脂質23.5g/炭水化物34.6g

週平均
376 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>

	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)
にぎわい御膳	チキンカツ(ソース付) (新規)豆腐とあさりの深川煮 小松菜と豚肉の煮物 大根の煮物 チンゲン菜の煮びたし (新規)かぼちゃの肉味噌だれ 玉葱入りコールスローサラダ うぐいす豆	八宝菜 鶏と野菜のレモン風味炒め 肉団子の照り焼き れんこんのおかか和え キャベツの洋風煮 つきこんにゃくの炒め物 うの花サラダ さつま芋の甘煮	プルコギ風牛肉の炒め物 黒はんぺんフライ 玉子焼 舞茸とピーマンのマヨ炒め 小松菜としらすのおひたし ささがき金平 (季節)菜の花の辛子和え 桜大根漬け	赤魚のみりん風味焼き 豚肉のケチャップ炒め 豆腐しんじょう天 もやしとコーンの炒め物 人参の真砂和え ほうれん草とえのきのおひたし ひじきとくわいのサラダ 葉大根のぼん酢和え	鶏肉の味噌マヨソース ひろうすの煮物 春雨のうま塩炒め 里芋の青さ風味 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ブロッコリーとウィンナーの炒め物 野菜のマリネ きゅうり漬け
	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	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 505 kcal 塩分: 4.4 g 蛋白質22.2g/脂質25g/炭水化物48.2g	エネルギー: 451 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質21.7g/脂質26g/炭水化物32.7g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質15.7g/脂質26.9g/炭水化物37.8g	エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質24.4g/脂質25.1g/炭水化物25.5g	エネルギー: 514 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質22.2g/脂質32.1g/炭水化物33.5g

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。