

## 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11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)
お弁当コース	豚焼肉 キャベツとあさりの炒め物 里芋の青さ風味 カリフラワーと玉子のサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	あじの青しそ風味焼き いんげんとしらすの炒め煮 ポテトのオーロラソース和え 大根サラダ(中華風) 金時豆 ごはん(国産)	鶏のくわ焼き ひじき煮 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ヤングコーンのピクルス さつま芋の甘煮 山菜ごはん(国産)	クリーミーコロッケ(かに風味) しろ菜の煮びたし 竹輪とピーマンのねりごま炒め もやしときゅうりの中華和え 生姜昆布 ごはん(国産)	(新規)牛肉と野菜の中華オイスター炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 玉子焼 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 高菜漬け ごはん(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: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに
	エネルギー: 508 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質17.1g/脂質17.1g/炭水化物69g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質19.3g/脂質13.1g/炭水化物71.2g	エネルギー: 438 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質16g/脂質10.8g/炭水化物69.3g	エネルギー: 535 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質12.4g/脂質16.9g/炭水化物81g	エネルギー: 458 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質14.2g/脂質14.6g/炭水化物64.7g

週平均
486 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**

※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>

	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)
おかずコース	豚焼肉 絹ごし揚げ煮(お好み風) キャベツとあさりの炒め物 里芋の青さ風味 カリフラワーと玉子のサラダ 葉大根のおかか和え	あじの青しそ風味焼き 鶏と野菜の玉子とじ いんげんとしらすの炒め煮 ポテトのオーロラソース和え 大根サラダ(中華風) 金時豆	鶏のくわ焼き 春巻き ひじき煮 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ヤングコーンのピクルス さつま芋の甘煮	クリーミーコロッケ(かに風味) 根菜と豚肉のしぐれ煮 しろ菜の煮びたし 竹輪とピーマンのねりごま炒め もやしときゅうりの中華和え 生姜昆布	(新規)牛肉と野菜の中華オイスター炒め イカフライ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 玉子焼 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 高菜漬け
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに
	エネルギー: 377 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質19.9g/脂質23.7g/炭水化物20.9g	エネルギー: 326 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質20.9g/脂質15.7g/炭水化物24.9g	エネルギー: 398 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質17.4g/脂質23g/炭水化物30.5g	エネルギー: 397 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質13.8g/脂質22.9g/炭水化物33.8g	エネルギー: 396 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質16g/脂質25.4g/炭水化物25.2g

週平均
379 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**

※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>

	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)
にぎわい御膳	さばの塩焼き 揚げ餃子 小松菜とウィンナーの炒め物 ポテトのオーロラソース和え ごぼうの中華炒め しんじょうの煮物 ピーマンの昆布和え しば漬け	デミソースハンバーグ イカメンチカツ チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮物 (季節)ふきの土佐煮 いんげんと玉子の炒め物 れんこんサラダ もやしの赤しそ和え	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) 豚肉の玉子とじ ベーコンと野菜の炒め物 ほうれん草となめこのおひたし 糸こんにゃくのたらこ炒め ミックス野菜のごま和え 枝豆と竹輪の山椒マヨ和え 生姜昆布	(新規)牛肉のストロガノフ風 すり身天煮 東村山黒焼きそば キャベツとあさりの炒め物 玉葱とアスパラの炒め物 ナスの中華だれ さつま芋とレーズンのサラダ 千切りたくあん漬け	サーモンフライ(タルタルソース付) 鶏と野菜の炒め物 じゃが芋のもろみソースがけ 根菜のうま塩炒め チンゲン菜の錦糸和え こんにゃくとメンマの甘辛炒め 人参サラダ 黒豆
	アレルギー: 卵、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: 卵、小麦
	エネルギー: 434 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質19.4g/脂質28.6g/炭水化物26.9g	エネルギー: 418 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質20.7g/脂質19.9g/炭水化物38.4g	エネルギー: 489 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質17.4g/脂質32g/炭水化物33g	エネルギー: 479 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質13.4g/脂質29.4g/炭水化物39.6g	エネルギー: 535 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質19.2g/脂質31.8g/炭水化物41.9g

週平均
471 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**

【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。