

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>

お弁当コース	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)
	天ぷら(天つゆ付) 糸こんにゃくとそぼろの煮物 ピーマンとしらすの煮物 千切りポテトサラダ しば漬け ごはん(国産)	鶏ちゃん焼き風 いんげんと玉子の炒め物 きくらげの煮物 れんこんサラダ しそ昆布 ごはん(国産)	白身フライのピスク風ソース ほうれん草ベーコン炒め ナスと玉葱のぼん酢和え 玉葱とコーンのサラダ 大根漬け ごはん(国産)	豚肉と野菜のたらこ風味 ねぎ焼き しろ菜とツナの中華和え カリフラワーのカレーピクルス 黒豆 わかめごはん(国産)	マスの塩焼き 小松菜とウインナーの炒め物 ポテトのコーンポタージュ風味 (新規)玉葱とあさりのわさび醤油和え 山菜のかつお風味 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	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、乳、小麦
エネルギー: 475 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質11.1g/脂質16.4g/炭水化物68.4g	エネルギー: 485 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質15.4g/脂質14.3g/炭水化物71.4g	エネルギー: 490 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質11.8g/脂質15.3g/炭水化物73.6g	エネルギー: 449 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質16.6g/脂質11.2g/炭水化物70.6g	エネルギー: 483 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質21.7g/脂質14.7g/炭水化物63.2g	

週平均
476 kcal
1.8 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)

<おかずコース>

おかずコース	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)
	天ぷら (天つゆ付) (新規) 豚肉のちゃんぽん風炒め 糸こんにゃくとそぼろの煮物 ピーマンとしらすの煮物 千切りポテトサラダ しば漬け	鶏ちゃん焼き風 野菜の彩りしんじょう煮 いんげんと玉子の炒め物 きくらげの煮物 れんこんサラダ しそ昆布	白身フライのピスク風ソース 牛肉と野菜の炒め物 ほうれん草ベーコン炒め ナスと玉葱のぽん酢和え 玉葱とコーンのサラダ 大根漬け	豚肉と野菜のたらこ風味 たこ団子の煮物 ねぎ焼き しろ菜とツナの中華和え カリフラワーのカレーピクルス 黒豆	マスの塩焼き ささみカツ 小松菜とウインナーの炒め物 ポテトのコーンポタージュ風味 (新規) 玉葱とあさりのわさび醤油和え 山菜のかつお風味
	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、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 454 kcal 塩分： 2.4 g 蛋白質13.8g/脂質29.9g/炭水化物32.6g	エネルギー： 340 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質17.1g/脂質19.4g/炭水化物24.1g	エネルギー： 455 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質15.1g/脂質29.2g/炭水化物33g	エネルギー： 316 kcal 塩分： 2.1 g 蛋白質18.5g/脂質15.1g/炭水化物26.1g	エネルギー： 374 kcal 塩分： 2.1 g 蛋白質23.4g/脂質21.2g/炭水化物22g

週平均
388 kcal
2.6 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

※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。

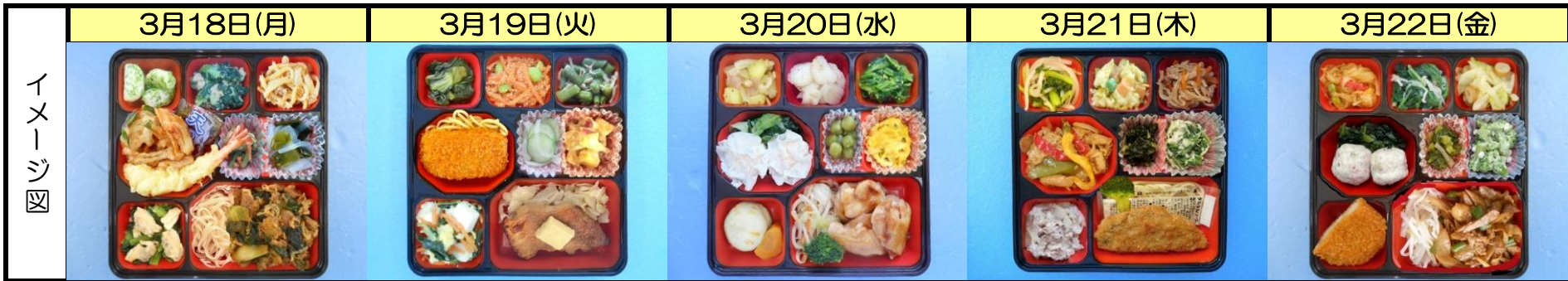


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<御膳コース>

	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)
にぎわい御膳	牛肉とチンゲン菜の炒め物 天ぷら(天つゆ付) あさりと小松菜の煮物 里芋の青さ風味 しろ菜とツナの中華和え 筍とそぼろの炒め物 こんにゃくとわかめの酢の物 山菜の梅風味	赤魚のバター醤油焼き ハムカツ 豆腐チャンプル チンゲン菜の煮びたし 人参の真砂和え いんげんとしらすの炒め煮 紅あずまのサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	鶏の照り焼き 海鮮しゅうまい がんもの煮物 ポテトのレモン風味炒め くわいのかつお風味 ほうれん草のごま和え かぼちゃサラダ うぐいす豆	ぶりフライ(タルタルソース付) 豚肉とピーマンの甘酢炒め 牛肉と玉葱の塩炒め 小松菜ともやしのおひたし スクランブルエッグ 切干大根煮 しろ菜とかにかまの和風マヨ和え 広島菜漬け	豚肉とごぼうの中華味噌炒め 紅生姜入りつみれの煮物 野菜コロッケ 平春雨と野菜の炒め物 ほうれん草とえのきのおひたし キャベツとウインナーの炒め物 ブロッコリーとチーズのサラダ 葉大根のぽん酢和え
	アレルギー: 小麦、えび	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、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 485 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質17.6g/脂質31.1g/炭水化物33.8g	エネルギー: 442 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質21.6g/脂質23.9g/炭水化物35.1g	エネルギー: 465 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質20.7g/脂質25.2g/炭水化物38.3g	エネルギー: 552 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質21.1g/脂質35.6g/炭水化物36.5g	エネルギー: 406 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質16.3g/脂質23.3g/炭水化物32.5g

週平均
470 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。

