

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25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)
お弁当コース	豚肉のごまだれ 筍とそばろの炒め物 大根の煮物 野菜のマリネ 生姜昆布 もち麦入りごはん(国産)	さばの煮付け 小松菜の玉子とし 糸こんにゃくのたらこ炒め いんげんのおかかマヨ和え もやしの梅風味 ごはん(国産)	鶏肉の味噌マヨソース 人参とピーマンの甘辛炒め ほうれん草とえのきのおひたし カリフラワーの柚子風味和え 広島菜漬け ごはん(国産)	かれいの和風あんかけ チンゲン菜と竹輪の和え物 ヤングコーンの甘酢炒め ブロッコリーとチーズのサラダ 金時豆 ごはん(国産)	牛肉とじゃが芋の炒め物 高野豆腐の煮物 くわいとベーコンの炒め物 キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦	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
	エネルギー: 457 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質16.8g/脂質14.9g/炭水化物63.4g	エネルギー: 547 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質18.5g/脂質24.4g/炭水化物61g	エネルギー: 500 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15g/脂質14.3g/炭水化物75.1g	エネルギー: 508 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質16.9g/脂質15.2g/炭水化物73.9g	エネルギー: 529 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15g/脂質17.7g/炭水化物74.5g

週平均
508 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25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)
おかずコース	豚肉のごまだれ かぼちゃコロッケ 筍とそぼろの炒め物 大根の煮物 野菜のマリネ 生姜昆布	さばの煮付け 豚肉の高菜炒め 小松菜の玉子とし 糸こんにゃくのたらこ炒め いんげんのおかかマヨ和え もやしの梅風味	鶏肉の味噌マヨソース いわしつみれの煮物 人参とピーマンの甘辛炒め ほうれん草とえのきのおひたし カリフラワーの柚子風味和え 広島菜漬け	かれいの和風あんかけ 牛肉入りチャプチェ風炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 ヤングコーンの甘酢炒め ブロッコリーとチーズのサラダ 金時豆	牛肉とじゃが芋の炒め物 水餃子のみぞれあん 高野豆腐の煮物 くわいとベーコンの炒め物 キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え 玉葱ときゅうりの和え物
	アレルギー： 乳、小麦	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
	エネルギー： 414 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質18.1g/脂質23.8g/炭水化物31.2g	エネルギー： 409 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質20.7g/脂質31g/炭水化物12.3g	エネルギー： 418 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質19.9g/脂質23.3g/炭水化物31.8g	エネルギー： 369 kcal 塩分： 2.2 g 蛋白質16.1g/脂質20.8g/炭水化物29.7g	エネルギー： 431 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質15.5g/脂質24.3g/炭水化物37.1g

週平均
408 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。

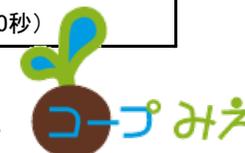
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
フリーダイヤル **0120-502-315**

【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25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)
にぎわい御膳	ミックスフライ(タルタルソース付) 鶏肉の八幡巻き ほうれん草とひき肉の和え物 カリフラワーの柚子胡椒和え もやしとコーンの炒め物 人参ときくらげの炒め物 千切りポテトサラダ 生姜昆布	鶏肉のガパオ風炒め 金平ごぼう入りちぎり揚げ マーボーじゃが 小松菜としらすのおひたし れんこんのごま炒め いんげんとベーコンの炒め物 うの花と豆のサラダ 大根漬け	海鮮プルコギ風炒め物 肉団子のケチャップ和え 豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ つきこんにゃくのたらこ煮 ブロッコリーのおかか和え くわいの甘酢炒め 細切りごぼうサラダ 煮豆	バラ焼き風炒め物 ほたてクリーミーコロッケ もち麩の玉子とじ 里芋の煮物 ほうれん草と油揚げのおひたし 大根の煮物 蒸し鶏のオレンジ風味マリネ 高菜漬け	あじの青しそ風味焼き 絹ごし揚げ煮(お好み風) ナスとさつま揚げの味噌炒め にらと玉子の炒め物 小松菜と舞茸の煮びたし ウインナーと野菜の洋風炒め キャベツのごまマヨ和え しば漬け
	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	アレルギー：卵、小麦、えび
	エネルギー： 569 kcal 塩分： 4.2 g 蛋白質22.3g/脂質31.5g/炭水化物48.6g	エネルギー： 457 kcal 塩分： 4.1 g 蛋白質21.6g/脂質27.7g/炭水化物30.8g	エネルギー： 435 kcal 塩分： 4.1 g 蛋白質20.9g/脂質23.5g/炭水化物35.6g	エネルギー： 466 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質16.8g/脂質26.1g/炭水化物40.8g	エネルギー： 437 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質21.6g/脂質27.3g/炭水化物25.9g

週平均
473 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。

