

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〉

	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)
お弁当コース	マーボー豆腐 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ もやしの梅風味 ごはん(国産)	さばの塩焼き 人参とひき肉の金平 小松菜と舞茸のおひたし 枝豆とツナのサラダ 生姜昆布 山菜ごはん(国産)	照り焼きハンバーグ ピーマンとしらすの煮物 ポテトのオーロラソース和え きゅうりとわかめの酢の物 黒豆 ごはん(国産)	さわらの菜種あん つきこんにゃくのたらこ煮 いんげんとベーコンの炒め物 カリフラワーの柚子胡椒和え ミニ大福 ごはん(国産)	味噌ヒレカツ チンゲン菜と蒲鉾の煮物 がんもの煮物 ひじきとくわいのサラダ 高菜漬け ごはん(国産)
	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	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、小麦
	エネルギー： 524 kcal 塩分： 2.1 g 蛋白質13.2g/脂質16.6g/炭水化物77.8g	エネルギー： 536 kcal 塩分： 2.3 g 蛋白質19.1g/脂質24.7g/炭水化物62.4g	エネルギー： 476 kcal 塩分： 2.1 g 蛋白質14.9g/脂質9.1g/炭水化物81.2g	エネルギー： 509 kcal 塩分： 1.3 g 蛋白質18.3g/脂質16g/炭水化物70.3g	エネルギー： 484 kcal 塩分： 1.7 g 蛋白質13.1g/脂質14.8g/炭水化物71.8g

週平均
506 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。



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	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)
	マーボー豆腐 イカフリッター (青さ風味) ブロッコリーとかにかまのスープ煮 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ もやしの梅風味	さばの塩焼き 鶏肉の八幡巻き 人参とひき肉の金平 小松菜と舞茸のおひたし 枝豆とツナのサラダ 生姜昆布	照り焼きハンバーグ すり身天煮 ピーマンとしらすの煮物 ポテトのオーロラソース和え きゅうりとわかめの酢の物 黒豆	さわらの菜種あん 肉しゅうまい つきこんにゃくのたらこ煮 いんげんとベーコンの炒め物 カリフラワーの柚子胡椒和え ミニ大福	味噌ヒレカツ エビと玉子の中華炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 がんもの煮物 ひじきとくわいのサラダ 高菜漬け
	アレルギー： 卵、乳、小麦、かに	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、えび、かに	アレルギー： 卵、小麦、えび
エネルギー： 398 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質17g/脂質22.6g/炭水化物31.5g	エネルギー： 412 kcal 塩分： 2.2 g 蛋白質19.6g/脂質27.5g/炭水化物24.6g	エネルギー： 321 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質14.3g/脂質12.4g/炭水化物38.1g	エネルギー： 458 kcal 塩分： 2.3 g 蛋白質19.5g/脂質28.7g/炭水化物30.8g	エネルギー： 405 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質16.5g/脂質23.7g/炭水化物31.3g	

週平均
399 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>

	4月8日(月)	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)
に ぎ わ い 御膳	マスの金山寺味噌焼き 厚揚げと豚肉のオイスター炒め チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 ささがき金平 ほうれん草のごま和え 平春雨と野菜の炒め物 ブロッコリーのタルタルサラダ うぐいす豆	鶏肉の柚子胡椒焼き 焼き餃子(ニンニク抜き) 高野豆腐の煮物 野菜炒め にらと玉子の炒め物 チンゲン菜と竹輪の和え物 れんこんサラダ 山菜の梅風味	あじのメンチカツ 鶏とアスパラのバター醤油炒め 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 肉味噌キャベツ くわいのかつお風味 枝豆とツナのサラダ 千切りたくあん漬け	豚焼肉 たこ団子揚げ 油揚げの玉子とじ ほうれん草となめこのおひたし 筍とそばろの炒め物 ナスの生姜だれ 大学芋 野沢菜昆布	シーフードカレー かぼちゃコロケ れんこんの中華炒め煮 つぎこんにゃくの炒め物 いんげんとしらすの炒め煮 キャベツの洋風煮 人参サラダ 高菜漬け
	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、えび
	エネルギー: 459 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質28.3g/脂質23.2g/炭水化物33.9g	エネルギー: 402 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質21.2g/脂質21.7g/炭水化物30.2g	エネルギー: 492 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質21g/脂質30g/炭水化物34.8g	エネルギー: 512 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質23.4g/脂質29.7g/炭水化物37.4g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質13.3g/脂質24.5g/炭水化物53.6g

週平均
471 kcal
3.4 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。