

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15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)
お弁当コース	天ぷら (天つゆ付) こんにゃくとメンマの甘辛炒め チンゲン菜の錦糸和え イタリアン野菜のピクルス 葉大根のおかか和え ごはん (国産)	鶏の生姜焼き 平春雨と野菜の炒め物 きくらげの煮物 ブロッコリーのタルタルサラダ 野沢菜漬け ごはん (国産)	赤魚のみりん風味焼き しろ菜の煮びたし 根菜の甘酢炒め 大学芋 玉葱ときゅうりの和え物 しそ風味ひじきごはん (国産)	牛肉のビビンバ風 (新規) ピーマンとウィンナーの炒め物 ナスの中華だれ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え しば漬け ごはん (国産)	白身魚のパン粉焼き ポテトのレモン風味炒め ほうれん草としめじのごま和え 大根サラダ (中華風) うぐいす豆 ごはん (国産)
	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 460 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質9.8g/脂質14.8g/炭水化物69.8g	エネルギー: 474 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質14.7g/脂質14.2g/炭水化物69.4g	エネルギー: 443 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質17.8g/脂質7.6g/炭水化物75.6g	エネルギー: 561 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質15.5g/脂質24.5g/炭水化物66.7g	エネルギー: 480 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質17.8g/脂質14.2g/炭水化物67.9g

週平均
484 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>

	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)
おかずコース	天ぷら (天つゆ付) 豚肉と玉葱の塩炒め こんにゃくとメンマの甘辛炒め チンゲン菜の錦糸和え イタリアン野菜のピクルス 葉大根のおかか和え	鶏の生姜焼き (新規) ほたてクリーミーコロッケ 平春雨と野菜の炒め物 きくらげの煮物 ブロッコリーのタルタルサラダ 野沢菜漬け	赤魚のみりん風味焼き 豚肉のケチャップ炒め しろ菜の煮びたし 根菜の甘酢炒め 大学芋 玉葱ときゅうりの和え物	牛肉のビビンバ風 かに玉風 (新規) ビーマンとウインナーの炒め物 ナスの中華だれ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え しば漬け	白身魚のパン粉焼き 鶏と野菜の味噌炒め ポテトのレモン風味炒め ほうれん草としめじのごま和え 大根サラダ (中華風) うぐいす豆
	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 410 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質12.7g/脂質27g/炭水化物29.3g	エネルギー: 395 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質16.7g/脂質24.5g/炭水化物27.4g	エネルギー: 341 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質21.8g/脂質16.7g/炭水化物26.1g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質15.9g/脂質30.5g/炭水化物22.6g	エネルギー: 369 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質22.3g/脂質19.9g/炭水化物25.4g

週平均
389 kcal
2.7 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>

	4月15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)
にぎわい御膳	牛肉とエリンギの炒め物 天ぷら(天つゆ付) マカロニのミートソース和え キャベツと玉子の中華和え ブロッコリーのおかか和え ミックス野菜の炒め物 切干大根のサラダ もやしの赤しそ和え	たらのレモンマヨソース ささみカツ 竹輪とピーマンのねりごま炒め れんこんの煮物 チンゲン菜の煮びたし うの花 紅あずまのサラダ きゅうり漬け	豚肉とキャベツの甘味噌炒め ひろうすの煮物 デミソースハンバーグ 人参とひき肉の金平 里芋の煮物 小松菜としらすのおひたし かぼちゃサラダ 生姜昆布	あさりのトマトチャウダー ピーマンの肉詰めフライ チンゲン菜とひき肉の炒め物 ごぼうの中華炒め つきこんにゃくのたらこ煮 ほうれん草と油揚げのおひたし 野菜のピクルス 金時豆	酢鶏 (季節) 魚肉ソーセージと春野菜の塩炒め 揚げ出し豆腐の和風あん (新規) 白菜と昆布の煮物 小松菜とツナの煮物 もやしとにらの炒め物 ポテトサラダ しば漬け
	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー： 卵、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、小麦
	エネルギー： 469 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質14.6g/脂質28.9g/炭水化物37.7g	エネルギー： 457 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質23.3g/脂質21g/炭水化物43g	エネルギー： 516 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質22.8g/脂質30.2g/炭水化物38.8g	エネルギー： 444 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質20.9g/脂質19.1g/炭水化物47.3g	エネルギー： 476 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質20g/脂質28.7g/炭水化物34g

週平均
472 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。