

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22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
お弁当コース	プルコギ風牛肉の炒め物 いんげんと玉子の炒め物 しんじょうの煮物 ピーマンの昆布和え きゅうり漬け ごはん(国産)	あさりのトマトチャウダー ナスと玉葱のぼん酢和え ミックス野菜のごま和え 切干大根のサラダ 金時豆 ごはん(国産)	豚肉のマーマレード炒め マカロニのミートソース和え れんこんの煮物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 高菜漬け ごはん(国産)	ホキのオニオンソース ほうれん草としめじのおひたし キャベツとウインナーの炒め物 かぼちゃとレーズンのサラダ 大根の赤しそ和え 五目ごはん(国産)	鶏のくわ焼き 油揚げの味噌炒め 小松菜としらすのおひたし きのこのマリネ さつま芋の甘煮 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦
	エネルギー: 501 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質12.2g/脂質17.3g/炭水化物71.6g	エネルギー: 496 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質12.2g/脂質12.6g/炭水化物81g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質15.3g/脂質14g/炭水化物73.6g	エネルギー: 460 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質19.5g/脂質13g/炭水化物65.7g	エネルギー: 504 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質18.4g/脂質16.2g/炭水化物68.4g

週平均
490 kcal
2.2 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22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
おかずコース	プルコギ風牛肉の炒め物 たらのフライ いんげんと玉子の炒め物 しんじょうの煮物 ピーマンの昆布和え きゅうり漬け	あさりのトマトチャウダー つくねの大葉巻き ナスと玉葱のぼん酢和え ミックス野菜のごま和え 切干大根のサラダ 金時豆	豚肉のマーマレード炒め (新規) ほっけと生姜のすり身揚げ マカロニのミートソース和え れんこんの煮物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 高菜漬け	ホキのオニオンソース すき焼き風コロッケ ほうれん草としめじのおひたし キャベツとウインナーの炒め物 かぼちゃとレーズンのサラダ 大根の赤しそ和え	鶏のくわ焼き エビと野菜の中華炒め 油揚げの味噌炒め 小松菜としらすのおひたし きのこのマリネ さつま芋の甘煮
	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	アレルギー: 卵、小麦、えび
	エネルギー: 379 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質13g/脂質24.5g/炭水化物26.3g	エネルギー: 391 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質17.9g/脂質17.8g/炭水化物40.1g	エネルギー: 372 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質16.6g/脂質21.1g/炭水化物29.2g	エネルギー: 354 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質16.6g/脂質16.1g/炭水化物35.4g	エネルギー: 404 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質25.9g/脂質24.9g/炭水化物19.2g

週平均
380 kcal
3.0 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22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
にぎわい御膳	赤魚のみぞれあん 肉しゅうまい キャベツと豚肉のぼん酢和え くわいのかつお風味 小松菜ともやしのおひたし つきこんにゃくの炒め物 細切りごぼうサラダ うぐいす豆	豚肉の生姜炒め 黒はんぺんフライ 東村山黒焼きそば ひじき煮 スクランブルエッグ かぼちゃと椎茸の煮物 玉葱とピーマンのマリネ 山菜の梅風味	さばの塩焼き 牛肉とメンマの煮物 豆腐チャンプル 人参ときくらげの炒め物 (新規) ピーマンとウィンナーの炒め物 ポテトのコーンポタージュ風味 菜の花の辛子和え 大根漬け	鶏天のおかか葱ソース すり身天煮 和風野菜炒め (季節) ふきと筍の煮物 しろ菜とツナの中華和え れんこん金平 豆サラダ さつま芋の甘煮	サーモンフライ (タルタルソース付) 鶏とごぼうの炒め物 しんじょうの煮物 いんげんとしらすの炒め煮 (新規) 里芋の白味噌だれ ほうれん草とえのきのおひたし もやしときゅうりの中華和え 高菜漬け
	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび、かに	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	アレルギー： 卵、小麦
	エネルギー： 511 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質22.7g/脂質27g/炭水化物44.2g	エネルギー： 469 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質19.2g/脂質22.6g/炭水化物46.4g	エネルギー： 476 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質22.1g/脂質35.5g/炭水化物19.2g	エネルギー： 498 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質18.6g/脂質27.7g/炭水化物43.1g	エネルギー： 416 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質17.5g/脂質24.1g/炭水化物31.4g

週平均
474 kcal
3.1 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、米トレーザピリティ法に基づき、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。

