

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29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
お弁当コース	赤魚のバター醤油焼き つきこんにゃくの炒め物 小松菜とウインナーの炒め物 人参サラダ 黒豆 ごはん(国産)	ハニーマスタードチキン いんげんとしらすの炒め煮 ひじき煮 ブロッコリーとかにかまのサラダ しば漬け ごはん(国産)	あじのメンチカツ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 (新規)カリフラワーのオニオンクリーム和え 野菜のマリネ 葉大根のおかか和え 赤飯(国産)	(季節)豚肉の梅りんごソース (新規)春雨とわかめのツナ和え かぼちゃの煮物 ポテトサラダ 千切りたくあん漬け ごはん(国産)	イカ天甘酢あんかけ もやしとにらの炒め物 ほうれん草とえのきのおひたし キャベツのごまマヨ和え しそ昆布 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに	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: 476 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質19.4g/脂質14.1g/炭水化物66g	エネルギー: 516 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質16.6g/脂質16.5g/炭水化物72g	エネルギー: 488 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質15.8g/脂質14.5g/炭水化物73.1g	エネルギー: 493 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質17g/脂質14.3g/炭水化物71.7g	エネルギー: 495 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質14.7g/脂質15.9g/炭水化物70.9g

週平均
494 kcal
2.1 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29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
おかずコース	赤魚のバター醤油焼き 豚肉入り韓国風マヨ和え つきこんにゃくの炒め物 小松菜とウインナーの炒め物 人参サラダ 黒豆	ハニーマスタードチキン 春巻き いんげんとしらすの炒め煮 ひじき煮 ブロッコリーとかにかまのサラダ しば漬け	あじのメンチカツ 牛肉と野菜の炒め物 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 (新規)カリフラワーのオニオンクリーム和え 野菜のマリネ 葉大根のおかか和え	(季節)豚肉の梅りんごソース 海鮮しゅうまい (新規)春雨とわかめのツナ和え かぼちゃの煮物 ポテトサラダ 千切りたくあん漬け	イカ天甘酢あんかけ 鶏のねぎ塩炒め もやしとにらの炒め物 ほうれん草とえのきのおひたし キャベツのごまマヨ和え しそ昆布
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 335 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質20.4g/脂質19.7g/炭水化物19.1g	エネルギー: 453 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質18.1g/脂質27.9g/炭水化物31.6g	エネルギー: 346 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質13.9g/脂質20.6g/炭水化物26.1g	エネルギー: 380 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質18.7g/脂質20.2g/炭水化物30.7g	エネルギー: 403 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質20.5g/脂質23.6g/炭水化物27.2g

週平均
383 kcal
2.9 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)

<御膳コース>

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
にぎわい御膳	鶏のくわ焼き エビと玉子の中華炒め マーボー豆腐 ささがき金平 小松菜としらすのおひたし もやしとコーンの炒め物 (新規)わかめと竹輪の生姜マヨ和え 大根の赤しそ和え	あじのごま醤油焼き 豚肉とれんこんの炒め物 ねぎ焼き いんげんと玉子の炒め物 キャベツとウインナーの炒め物 しろ菜の煮びたし カリフラワーとツナのサラダ 金時豆	味噌ヒレカツ 絹ごし揚げ煮(お好み風) 根菜のチリマヨネーズ 里芋の煮物 ミックス野菜の炒め物 小松菜とかにかまの煮物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 野沢菜昆布	白身魚のパン粉焼き 豚肉と玉葱の塩炒め チンゲン菜とあさりの炒め物 れんこんのおかか和え 人参の真砂和え ポテトのレモン風味炒め ひじきとくわいのサラダ きゅうり漬け	ハッシュドビーフ イカメンチカツ ナスと玉葱のぼん酢和え こんにゃくとメンマの甘辛炒め ほうれん草のおひたし うの花 ブロッコリーとチーズのサラダ 福神漬け
	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、えび、かに	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦
	エネルギー： 548 kcal 塩分： 4.4 g 蛋白質27.3g/脂質36.6g/炭水化物27.5g	エネルギー： 472 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質26.3g/脂質27.1g/炭水化物31.1g	エネルギー： 430 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質17.6g/脂質22.6g/炭水化物38.7g	エネルギー： 411 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質23.9g/脂質22.9g/炭水化物27.2g	エネルギー： 525 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質16.1g/脂質33.1g/炭水化物41g

週平均
477 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。