

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>

	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) チンゲン菜のバター醤油炒め にらと玉子の炒め物 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え きゅうり漬け ごはん(国産)	チキンカツ(ソース付) ほうれん草としめじのおひたし (新規)里芋の白味噌だれ ブロッコリーとチーズのサラダ 金時豆 ちりめん高菜ごはん(国産)	たらのおかか葱ソース 人参とひき肉の金平 小松菜と油揚げの煮物 ひじきとくわいのサラダ 葉大根のぼん酢和え ごはん(国産)	豚焼肉 高野豆腐の煮物 糸こんにゃくのたらこ炒め 玉葱とピーマンのマリネ 野沢菜漬け ごはん(国産)	八宝菜 ポテトのオーロラソース和え しんじょうの煮物 きゅうりとツナのサラダ いんげんのごま和え ごはん(国産)
	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: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー: 488 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質12.5g/脂質16.9g/炭水化物69g	エネルギー: 505 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質14.6g/脂質12g/炭水化物84g	エネルギー: 476 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質18.5g/脂質12.6g/炭水化物69.2g	エネルギー: 485 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質17.6g/脂質15.6g/炭水化物66.5g	エネルギー: 446 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質12.5g/脂質11.7g/炭水化物69.6g

週平均
480 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>

	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)
おかずコース	天ぷら (天つゆ付) 豚肉と野菜の青しそ風味 チンゲン菜のバター醤油炒め にらと玉子の炒め物 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え きゅうり漬け	チキンカツ (ソース付) <small>(季節) 魚肉ソーセージと春野菜の塩炒め</small> ほうれん草としめじのおひたし <small>(新規) 里芋の白味噌だれ</small> ブロッコリーとチーズのサラダ 金時豆	たらのおかか葱ソース 牛肉とメンマの煮物 人参とひき肉の金平 小松菜と油揚げの煮物 ひじきとくわいのサラダ 葉大根のぽん酢和え	豚焼肉 たこ団子の煮物 高野豆腐の煮物 糸こんにゃくのたらこ炒め 玉葱とピーマンのマリネ 野沢菜漬け	八宝菜 生姜メンチカツ ポテトのオーロラソース和え しんじょうの煮物 きゅうりとツナのサラダ いんげんのごま和え
	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、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー: 432 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質14.4g/脂質27.7g/炭水化物31.3g	エネルギー: 395 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質14.3g/脂質16.9g/炭水化物46.3g	エネルギー: 334 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質18.6g/脂質19.7g/炭水化物20.7g	エネルギー: 336 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質18.3g/脂質18.9g/炭水化物23.6g	エネルギー: 365 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質14.4g/脂質20.3g/炭水化物30.8g

週平均
372 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＞

	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)
にぎわい御膳	豚肉のマーメイド炒め 天ぷら(天つゆ付) 小松菜とウインナーの炒め物 ひじき煮 ブロッコリーのおかか和え 根菜のうま塩炒め 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え きゅうり漬け	ホキの青しそ風味焼き 鶏と野菜の炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 菜の花と油揚げのおひたし ささがき金平 いんげんとベーコンの炒め物 玉葱入りコールスローサラダ 黒豆	豆腐ハンバーグ (季節) アスパラ入りクリーミーコロッケ キャベツとにらの味噌炒め れんこんのごま炒め 小松菜とツナの煮物 つきこんにゃくの炒め物 野菜のマリネ 千切りたくあん漬け	さばの生姜だれ 豚肉のケチャップ炒め 厚揚げの煮物 舞茸とピーマンの昆布炒め もやしとコーンの炒め物 チンゲン菜の錦糸和え マカロニサラダ 葉大根としらすの和え物	タンドリーチキン (季節) はものしんじょう煮 春雨と根菜のごまスープ煮 くわいの甘酢炒め 人参の真砂和え 里芋の青さ風味 かぼちゃサラダ 福神漬け
	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	アレルギー： 卵、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 495 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質22.5g/脂質31g/炭水化物31.5g	エネルギー： 430 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質28.4g/脂質24g/炭水化物25.2g	エネルギー： 466 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質14.5g/脂質25.6g/炭水化物44.3g	エネルギー： 470 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質24.2g/脂質32.5g/炭水化物22.9g	エネルギー： 495 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質24g/脂質31.8g/炭水化物28.2g

週平均
471 kcal
3.3 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。