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＞

お弁当コース	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)
	プルコギ風牛肉の炒め物	**あさりのトマトチャウダー**	**豚肉のマーマレード炒め**	**ホキのオニオンソース**	**ハニーマスタードチキン**
	いんげんと玉子の炒め物	ナスと玉葱のぽん酢和え	マカロニのミートソース和え	ほうれん草としめじのおひたし	油揚げの味噌炒め
	しんじょうの煮物	ミックス野菜のごま和え	れんこんの煮物	くわいの甘酢炒め	小松菜としらすのおひたし
	ピーマンの昆布和え	切干大根のサラダ	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	かぼちゃとレーズンのサラダ	きのこのマリネ
	きゅうり漬け	金時豆	広島菜漬け	大根の赤しそ和え	さつま芋の甘煮
	ごはん（国産）	ごはん（国産）	ごはん（国産）	炊き込みごはん（国産）	ごはん（国産）
	アレルゲン：　卵、小麦	アレルゲン：　卵、乳、小麦	アレルゲン：　乳、小麦	アレルゲン：　卵、乳、小麦	アレルゲン：　小麦
	エネルギー：　475 kcal	エネルギー：　491 kcal	エネルギー：　476 kcal	エネルギー：　445 kcal	エネルギー：　492 kcal
	塩分：　2.4 g	塩分：　2.1 g	塩分：　1.6 g	塩分：　2.9 g	塩分：　1.8 g
	蛋白質11.6g/脂質15.3g/炭水化物70.2g	蛋白質11.2g/脂質12.4g/炭水化物81.3g	蛋白質14.4g/脂質13g/炭水化物72.7g	蛋白質18.1g/脂質10.8g/炭水化物68.8g	蛋白質18.8g/脂質14.7g/炭水化物68.3g

週平均
476 kcal
2.2 g

イメージ図	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)

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**
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。

コープみえ

※アレルゲン表記は、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、くるみ）
※ご飯については、米トレーザ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21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)
プルコギ風牛肉の炒め物	**あさりのトマトチャウダー**	**豚肉のマーマレード炒め**	**ホキのオニオンソース**	**ハニーマスタードチキン**
たらのフライ	つくねの大葉巻き	（季節）とうもろこしの香ばし揚げ	すき焼き風コロッケ	エビと野菜の中華炒め
いんげんと玉子の炒め物	ナスと玉葱のぽん酢和え	マカロニのミートソース和え	ほうれん草としめじのおひたし	油揚げの味噌炒め
しんじょうの煮物	ミックス野菜のごま和え	れんこんの煮物	くわいの甘酢炒め	小松菜としらすのおひたし
ピーマンの昆布和え	切干大根のサラダ	きゅうりと蒸し鶏のサラダ	かぼちゃとレーズンのサラダ	きのこのマリネ
きゅうり漬け	金時豆	広島菜漬け	大根の赤しそ和え	さつま芋の甘煮
アレルゲン：　卵、小麦	アレルゲン：　卵、乳、小麦	アレルゲン：　卵、乳、小麦	アレルゲン：　卵、乳、小麦	アレルゲン：　卵、小麦、えび
エネルギー：　380 kcal	エネルギー：　401 kcal	エネルギー：　317 kcal	エネルギー：　315 kcal	エネルギー：　398 kcal
塩分：　3.1 g	塩分：　3.7 g	塩分：　2.1 g	塩分：　2.5 g	塩分：　3.1 g
蛋白質13g/脂質24.7g/炭水化物26.3g	蛋白質15.8g/脂質18g/炭水化物43.9g	蛋白質15.1g/脂質16.5g/炭水化物27g	蛋白質14.7g/脂質12.7g/炭水化物35.1g	蛋白質26.9g/脂質22.8g/炭水化物21.1g

週平均
362 kcal
2.9 g

イメージ図

4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)

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**

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。

※アレルゲン表記は、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、くるみ）
※ご飯については、米トレーザ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21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)
にぎわい御膳	赤魚の和風あんかけ	豚肉の生姜炒め	さばの塩焼き	鶏天のおかか葱ソース	サーモンフライ（タルタルソース付）
	肉しゅうまい	黒はんぺんフライ	（新規）牛肉と野菜の和風マヨ炒め	すり身天煮	鶏とごぼうの炒め物
	キャベツと豚肉のぽん酢和え	東村山黒焼きそば	豆腐チャンプル	和風野菜炒め	しんじょうの煮物
	ピーマンとウインナーの炒め物	ブロッコリーのごま和え	竹輪と玉葱の煮物	大根の煮物	いんげんとしらすの炒め煮
	つきこんにゃくの炒め物	スクランブルエッグ	人参ときくらげの炒め物	れんこん金平	里芋の白味噌だれ
	小松菜ともやしのおひたし	かぼちゃの煮物	くわいの甘酢炒め	しろ菜とツナの中華和え	ほうれん草とえのきのおひたし
	細切りごぼうサラダ	玉葱とピーマンのマリネ	菜の花の辛子和え	豆サラダ	もやしときゅうりの中華和え
	うぐいす豆	大根漬け	しそ昆布	さつま芋の甘煮	高菜漬け
	アレルゲン： 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルゲン： 卵、乳、小麦	アレルゲン： 卵、小麦	アレルゲン： 卵、小麦	アレルゲン： 卵、小麦
	エネルギー： 518 kcal	エネルギー： 446 kcal	エネルギー： 515 kcal	エネルギー： 478 kcal	エネルギー： 401 kcal
	塩分： 3.3 g	塩分： 3.1 g	塩分： 2.8 g	塩分： 2.7 g	塩分： 2.6 g
	蛋白質23.4g/脂質29.5g/炭水化物39.8g	蛋白質18.5g/脂質22.3g/炭水化物42.6g	蛋白質23.2g/脂質37.7g/炭水化物22.9g	蛋白質18g/脂質26.4g/炭水化物41.6g	蛋白質17.5g/脂質22.7g/炭水化物30.7g

週平均
472 kcal
2.9 g

イメージ図	4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)

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**
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。

コープみえ

※アレルゲン表記は、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、くるみ）
※ご飯については、米トレーザ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。