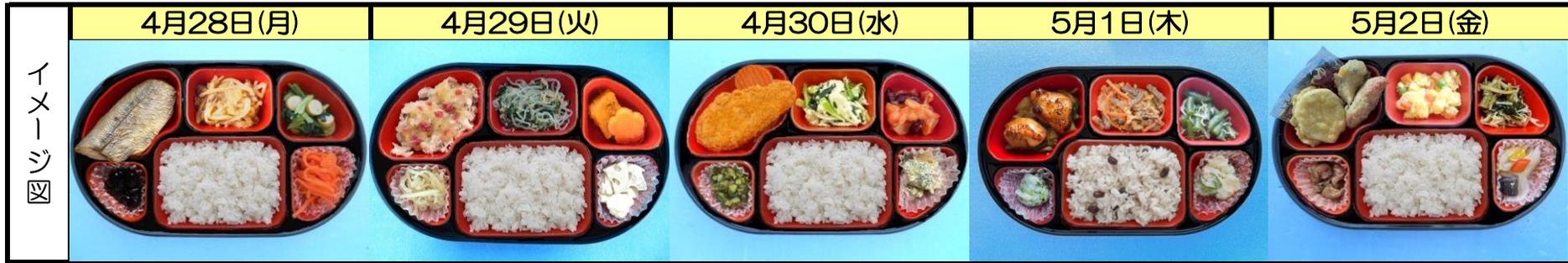


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

	4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)
お弁当コース	銀ひらすのみりん風味焼き 筍とそばろの炒め物 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)	(季節) 豚肉の梅りんごソース 春雨とわかめのツナ和え かぼちゃの煮物 (新規) れんこんと野菜のジンジャーサラダ 千切りたくあん漬け 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 ポテトと豆のケチャップ和え ブロッコリーのタルタルサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	鶏ちゃん焼き風 つきこんにゃくのたらこ煮 いんげんとしらすの炒め煮 ポテトサラダ 白菜の青さและ 赤飯(国産)	豆腐しんじょう天とかにかま天 スクランブルエッグ ほうれん草とえのきのおひたし 野菜のマリネ しば漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 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	アレルギー: 卵、小麦、かに
	エネルギー: 479 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質20.3g/脂質14.4g/炭水化物64.9g	エネルギー: 489 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質17.1g/脂質14.2g/炭水化物70.9g	エネルギー: 492 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質13.5g/脂質15.8g/炭水化物71.4g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質16.8g/脂質11.6g/炭水化物65.4g	エネルギー: 479 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質10.6g/脂質16g/炭水化物70.3g

週平均
474 kcal
1.7 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
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、くるみ)
※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28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2日(金)
おかずコース	銀ひらすのみりん風味焼き 豚肉入り韓国風マヨ和え 筍とそぼろの炒め物 小松菜とウインナーの炒め物 人参サラダ 黒豆	(季節) 豚肉の梅りんごソース 海鮮しゅうまい 春雨とわかめのツナ和え かぼちゃの煮物 (新規) れんこんと野菜のジンジャーサラダ 千切りたくあん漬け	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 ポテトと豆のケチャップ和え ブロッコリーのタルタルサラダ 葉大根のおかか和え	鶏ちゃん焼き風 春巻き つきこんにゃくのたらこ煮 いんげんとしらすの炒め煮 ポテトサラダ 白菜の青さและ	豆腐しんじょう天とかにかま天 鶏のねぎ塩炒め スクランブルエッグ ほうれん草とえのきのおひたし 野菜のマリネ しば漬け
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび、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、かに
	エネルギー: 338 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質21.3g/脂質20g/炭水化物18g	エネルギー: 380 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質19.4g/脂質20.5g/炭水化物29.5g	エネルギー: 364 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13.6g/脂質22.2g/炭水化物27.5g	エネルギー: 373 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質17.2g/脂質23.1g/炭水化物24.6g	エネルギー: 465 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15g/脂質30.5g/炭水化物32.1g

週平均
384 kcal
2.4 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。

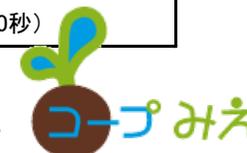
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
0120-502-315

【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、くるみ)
※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28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)	5月1日(木)	5月2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 小松菜としらすのおひたし ささがき金平 野菜のごま和え 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 里芋の青さ風味 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 野沢菜漬け	白身魚のマスタードソース (新規)豚肉と野菜のさっぱり炒め 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 ピーマンの昆布和え きゅうり漬け	ハッシュドビーフ コーンバターフライ 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 卵の花 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： 554 kcal 塩分： 4.3 g 蛋白質28.1g/脂質36.1g/炭水化物28.7g	エネルギー： 473 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質26.4g/脂質27.2g/炭水化物31.2g	エネルギー： 424 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質17.4g/脂質22.9g/炭水化物37g	エネルギー： 401 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質24.7g/脂質19.4g/炭水化物31.1g	エネルギー： 532 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質13.8g/脂質33.1g/炭水化物45.2g

週平均
477 kcal
3.2 g



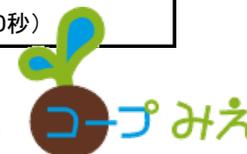
商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。
※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。
水曜日午後5時30分以降の翌週配達の商品の注文変更や休止は、受けかねますのでご注意ください。

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、くるみ)
※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。