

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5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)
お弁当コース	鶏肉の味噌マヨソース 人参としらすの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え 玉葱とかにかまの中華風酢の物 大根の赤しそ和え ごはん(国産)	さばの生姜だれ れんこん金平 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 カリフラワーのオーロラソース和え 広島菜漬け ごはん(国産)	牛肉とエリンギの炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 里芋の青さ風味 玉葱とコーンのサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	かれいの和風あんかけ くわいとベーコンの炒め物 キャベツの煮びたし 紅あずまのサラダ 野沢菜昆布 ごはん(国産)	豚肉と野菜のたらこ風味 ウインナーと野菜のケチャップ炒め ナスのみぞれ和え (季節) 菜の花の辛子和え もやしの梅風味 山菜ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦
	エネルギー: 484 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質15.4g/脂質14.3g/炭水化物70.5g	エネルギー: 514 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質16.5g/脂質19.9g/炭水化物67.2g	エネルギー: 478 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質13.3g/脂質11.7g/炭水化物77.1g	エネルギー: 514 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質15.8g/脂質17.2g/炭水化物71.6g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質14.9g/脂質14.9g/炭水化物66.2g

週平均
490 kcal
1.8 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
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>

	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)
おかずコース	鶏肉の味噌マヨソース 絹ごし揚げ煮(お好み風) 人参としらすの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え 玉葱とかにかまの中華風酢の物 大根の赤しそ和え	さばの生姜だれ 焼き餃子(ニンニク抜き) れんこん金平 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 カリフラワーのオーロラソース和え 広島菜漬け	牛肉とエリンギの炒め物 (季節)はものしんじょう煮 ほうれん草とひき肉の和え物 里芋の青さ風味 玉葱とコーンのサラダ うぐいす豆	かれいの和風あんかけ 豚肉の照りたま炒め くわいとベーコンの炒め物 キャベツの煮びたし 紅あずまのサラダ 野沢菜昆布	豚肉と野菜のたらこ風味 じゃがバター風コロッケ ウインナーと野菜のケチャップ炒め ナスのみぞれ和え (季節)菜の花の辛子和え もやしの梅風味
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	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	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 380 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質19g/脂質22.9g/炭水化物23.4g	エネルギー: 349 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質15.4g/脂質22.9g/炭水化物22.9g	エネルギー: 341 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質13.3g/脂質18.1g/炭水化物30.8g	エネルギー: 427 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質19.5g/脂質25.8g/炭水化物29.4g	エネルギー: 421 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質16.4g/脂質23.6g/炭水化物35.4g

週平均
384 kcal
2.3 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>

	5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)
にぎわい御膳	ミックスフライ (タルタルソース付) 根菜と豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 魚肉ソーセージの炒め物 小松菜ともやしのおひたし 油揚げの味噌炒め 人参サラダ 枝豆のおかか和え	豚すき煮 お魚厚揚げの煮物 ナスの生姜だれ キャベツとあさりの炒め物 ほうれん草のごま和え ごぼうの中華炒め じゃが芋の青しそマヨ和え 広島菜漬け	赤魚のみりん風味焼き 鶏のから揚げ 牛肉とれんこんの炒め物 切干大根煮 玉葱と竹輪のソース炒め 野菜炒め 野菜のもろみソース和え 高菜漬け	チンジャオロース かにかまの磯辺揚げ 肉団子の照り焼き もやしとにらのマヨ炒め チンゲン菜の煮びたし スクランブルエッグ きゅうりとツナの酢の物 さつま芋の甘煮	さわらのユージンソース 鶏のチリコンカン風炒め物 小松菜と豚肉の煮物 しゅうまい いんげんとしらすの炒め煮 大根の煮物 キャベツのごまマヨ和え しば漬け
	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、乳、小麦、かに	アレルギー： 卵、小麦、えび、かに
	エネルギー： 531 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質22.1g/脂質34g/炭水化物33.3g	エネルギー： 434 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質19.5g/脂質26.3g/炭水化物28.8g	エネルギー： 455 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質26g/脂質23.5g/炭水化物35.3g	エネルギー： 472 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質17.2g/脂質27.5g/炭水化物38.8g	エネルギー： 496 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質24.8g/脂質30.5g/炭水化物30.5g

週平均
478 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。