

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14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)
	天ぷら(天つゆ付) こんにゃくとメンマの甘辛炒め チンゲン菜の錦糸和え 紫キャベツと玉葱のピクルス (新規)白菜の青さ and え ごはん(国産)	鶏の生姜焼き 平春雨と野菜の炒め物 きくらげの煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ 野沢菜漬け ごはん(国産)	銀ひらすの柚子胡椒焼き 小松菜と油揚げの煮物 あさりと玉子の炒め物 大学芋 玉葱ときゅうりの和え物 しそ風味ひじきごはん(国産)	牛肉のビビンバ風 ピーマンとウィンナーの炒め物 ナスの中華だれ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 桜大根漬け ごはん(国産)	白身魚のパン粉焼き ポテトのレモン風味炒め ほうれん草としめじのごま和え 大根サラダ(中華風) うぐいす豆 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、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、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 446 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質9g/脂質13.8g/炭水化物69.2g	エネルギー: 444 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質15g/脂質11g/炭水化物69.1g	エネルギー: 467 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質19.9g/脂質11.3g/炭水化物71.5g	エネルギー: 560 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質14.7g/脂質24.7g/炭水化物66.8g	エネルギー: 480 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質17.8g/脂質14.3g/炭水化物67.8g

週平均
479 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。



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14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)
	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と玉葱の塩炒め こんにゃくとメンマの甘辛炒め チンゲン菜の錦糸和え 紫キャベツと玉葱のピクルス (新規)白菜の青さと和え	鶏の生姜焼き 白はんぺんフライ 平春雨と野菜の炒め物 きくらげの煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ 野沢菜漬け	銀ひらすの柚子胡椒焼き (新規)豚肉と野菜のさっぱり炒め 小松菜と油揚げの煮物 あさりと玉子の炒め物 大学芋 玉葱ときゅうりの和え物	牛肉のビビンバ風 かに玉風 ピーマンとウインナーの炒め物 ナスの中華だれ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 桜大根漬け	白身魚のパン粉焼き 鶏と野菜の味噌炒め ポテトのレモン風味炒め ほうれん草としめじのごま和え 大根サラダ(中華風) うぐいす豆
	アレルギー: 卵、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、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 395 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質11.9g/脂質26g/炭水化物28.6g	エネルギー: 367 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質17.8g/脂質21.1g/炭水化物26.5g	エネルギー: 331 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質22.2g/脂質17.2g/炭水化物21.8g	エネルギー: 430 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質15.2g/脂質30.7g/炭水化物22.6g	エネルギー: 378 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質22.4g/脂質20.2g/炭水化物26.8g

週平均
380 kcal 2.5 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>

にぎわい御膳	4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)
	牛肉とエリンギの炒め物 天ぷら(天つゆ付) マカロニのミートソース和え ほうれん草の玉子とし ミックス野菜の炒め物 ブロッコリーのおかか和え 切干大根のサラダ もやしの赤しそ和え	たらのレモンマヨソース ささみカツ 竹輪とピーマンのねりごま炒め れんこんの煮物 チンゲン菜の煮びたし 卵の花 紅あずまのサラダ きゅうり漬け	豚肉とキャバツの甘味噌炒め ひろうすの煮物 デミソースハンバーグ 人参とひき肉の炒め物 里芋の煮物 小松菜としらすのおひたし かぼちゃサラダ 生姜昆布	あさりのトマトチャウダー ピーマンの肉詰めフライ チンゲン菜とひき肉の炒め物 ごぼうの中華炒め つきこんにゃくのたらこ煮 ほうれん草と油揚げのおひたし (新規)キャバツとセロリのマリネ 金時豆	鶏肉の香味ソース (季節)魚肉ソーセージと春野菜の炒め物 揚げ出し豆腐の和風あん 白菜と昆布の煮物 小松菜とツナの煮物 もやしとにらの炒め物 ポテトサラダ しば漬け
	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、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、小麦
	エネルギー：455 kcal 塩分：3.3 g 蛋白質14.9g/脂質28.4g/炭水化物35.1g	エネルギー：474 kcal 塩分：3.9 g 蛋白質24g/脂質22.8g/炭水化物42.5g	エネルギー：515 kcal 塩分：3.2 g 蛋白質22.8g/脂質30.4g/炭水化物37.8g	エネルギー：427 kcal 塩分：3.4 g 蛋白質19g/脂質17.7g/炭水化物47.9g	エネルギー：479 kcal 塩分：4.3 g 蛋白質20.7g/脂質30g/炭水化物31.2g

週平均
470 kcal 3.6 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。

