

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>

	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
お弁当コース	たらのおかか葱ソース 白菜と昆布の煮物 (季節) 星型しんじょう 豆サラダ 桜大根漬け ごはん(国産)	豚肉のごまだれ 高野豆腐の煮物 糸こんにゃくとそばろの煮物 玉葱とあさりのわさび醤油和え きゅうり漬け ごはん(国産)	八宝菜 ポテトと枝豆の明太マヨ和え かぼちゃの煮物 もやしときゅうりの中華和え 生姜昆布 ごはん(国産)	鶏ちゃん焼き風 人参としらすの炒め煮 里芋の煮物 (季節) ゴーヤとツナのサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	(新規) かわいの揚げびたし ブロッコリーとかにかまのスープ煮 切干大根煮 イタリアン野菜のピクルス さつまいもの甘煮 しそ風味ひじきごはん(国産)
	アレルギー: 卵、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、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに
	エネルギー: 409 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質19.7g/脂質6.6g/炭水化物65.1g	エネルギー: 512 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質20.4g/脂質18.3g/炭水化物63.8g	エネルギー: 444 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質12.9g/脂質8.5g/炭水化物76.5g	エネルギー: 466 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質16g/脂質12g/炭水化物71.5g	エネルギー: 497 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.3g/脂質14.6g/炭水化物74g

週平均
466 kcal
2.0 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。

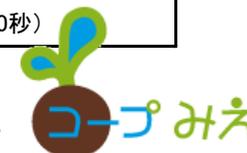
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、  
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分  
**0120-502-315**

【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>

	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
おかずコース	たらのおかか葱ソース 鶏とごぼうの炒め物 白菜と昆布の煮物 (季節) 星型しんじょう 豆サラダ 桜大根漬け	豚肉のごまだれ コーンバターフライ 高野豆腐の煮物 糸こんにゃくとそばろの煮物 玉葱とあさりのわさび醤油和え きゅうり漬け	八宝菜 肉団子(チーズ風味ソース入り) ポテトと枝豆の明太マヨ和え かぼちゃの煮物 もやしときゅうりの中華和え 生姜昆布	鶏ちゃん焼き風 魚肉ソーセージの玉子とし 人参としらすの炒め煮 里芋の煮物 (季節) ゴーヤとツナのサラダ うぐいす豆	(新規) かわいの揚げびたし 牛肉と玉葱の塩炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 切干大根煮 イタリアン野菜のピクルス さつま芋の甘煮
	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、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに
	エネルギー: 335 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質23.5g/脂質14.6g/炭水化物27.3g	エネルギー: 451 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質22g/脂質29.4g/炭水化物24.4g	エネルギー: 339 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質17.4g/脂質14.9g/炭水化物33.9g	エネルギー: 350 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質21.3g/脂質17.9g/炭水化物26.4g	エネルギー: 380 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質16.9g/脂質22.8g/炭水化物26.2g

週平均
371 kcal
2.9 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。

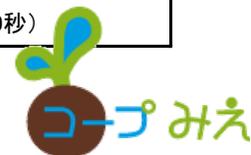
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、  
**【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分**  
**0120-502-315**

※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。

**【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 コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<御膳コース>

	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
にぎわい御膳	牛肉とブロッコリーの炒め物 ほたてクリーミーコロッケ (季節) 星型しんじょう こんにゃくとメンマの甘辛炒め 小松菜ともやしのおひたし きくらげの煮物 卵の花サラダ 高菜漬け	(新規) さわらのみぞれあん 鶏と野菜のバター醤油炒め 肉団子のケチャップ和え こんにゃくと舞茸の炒め物 人参とベーコンの洋風炒め くわいのおかか和え 糸昆布のサラダ 白菜と梅の和え物	(季節) 鶏肉のアップルトマトソース シイラの青さフリッター 小松菜とツナのレモン風味炒め 根菜のさっぱり金平 しろ菜の煮びたし かぼちゃの煮物 魚肉ソーセージのサラダ 大根漬け	豆腐ハンバーグ 豚肉のごま山椒炒め 筍とそばろの炒め物 竹輪と玉葱の煮物 スクランブルエッグ ピーマンとしらすの煮物 ポテトサラダ 葉大根のぽん酢和え	豚肉とキャベツの甘味噌炒め エビカツ チンゲン菜とあさりの炒め物 ごぼうのおかか煮 ほうれん草となめこのおひたし がんもの煮物 カリフラワーのマリネ うぐいす豆
	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、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー: 478 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質13.8g/脂質31.5g/炭水化物34.4g	エネルギー: 486 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質27g/脂質30.2g/炭水化物26.2g	エネルギー: 479 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質25.6g/脂質26.1g/炭水化物35.2g	エネルギー: 434 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質18.1g/脂質24.4g/炭水化物35.5g	エネルギー: 481 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質24g/脂質27.7g/炭水化物33.8g

週平均
472 kcal
3.1 g



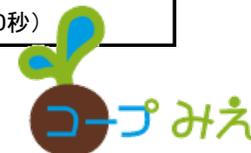
商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。  
エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。  
※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。  
水曜日午後5時30分以降の翌週配達の商品の注文変更や休止は、受けかねますのでご注意ください。

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。