

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	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)
	天ぷら(天つゆ付) つきこんにゃくの炒め物 くわいの甘酢炒め 小松菜としらすのおひたし 桜大根漬け 高菜ごはん(国産)	(新規) 銀ひらすの煮付け チンゲン菜とあさりの炒め物 人参の真砂和え かぼちゃサラダ 野沢菜漬け ごはん(国産)	鶏肉のガパオ風炒め 東村山黒焼きそば ナスと玉葱のぼん酢和え 細切りごぼうサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	お休み	
	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦		
	エネルギー: 441 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質9.9g/脂質13.9g/炭水化物69.4g	エネルギー: 466 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質19.2g/脂質12.9g/炭水化物65.8g	エネルギー: 545 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質16.2g/脂質17.8g/炭水化物77.4g		
イメージ図	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)
					

週平均
484 kcal
2.1 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。



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	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)
	天ぷら（天つゆ付） 豚肉入り韓国風マヨ和え つきこんにゃくの炒め物 くわいの甘酢炒め 小松菜としらすのおひたし 桜大根漬け	（新規）銀ひらすの煮付け 豚肉とゴーヤの炒め物 チンゲン菜とあさりの炒め物 人参の真砂和え かぼちゃサラダ 野沢菜漬け	鶏肉のガパオ風炒め 絹ごし揚げ煮（お好み風） 東村山黒焼きそば ナスと玉葱のぼん酢和え 細切りごぼうサラダ うぐいす豆	お休み	お休み
	アレルギー： 卵、小麦、えび	アレルギー： 卵、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび		
	エネルギー： 390 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質11.1g/脂質25.4g/炭水化物29.5g	エネルギー： 341 kcal 塩分： 2.3 g 蛋白質22.4g/脂質20.7g/炭水化物16.7g	エネルギー： 407 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質19.5g/脂質24.2g/炭水化物27.6g		
イメ ージ 図	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)

週平均
379 kcal
2.6 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。



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	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)
	天ぷら(天つゆ付) 牛肉とメンマの煮物 玉子焼 舞茸とツナの炒め物 しろ菜の煮びたし 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 ヤングコーンのピクルス うぐいす豆	豚肉のハヤシソース ほたてクリーミーコロッケ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 肉味噌キャベツ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 小松菜ともやしのおひたし 豆のごま和えサラダ 福神漬け	かれいのユーリンソース 豚肉の高菜炒め 和風野菜炒め ほうれん草と蒲鉾のおひたし カリフラワーの柚子胡椒和え がんもの煮物 さつま芋のハニーマスタード和え 桜大根漬け	お休み	
	アレルギー：卵、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー：卵、小麦		
	エネルギー：455 kcal 塩分：2.0 g 蛋白質14.5g/脂質29.8g/炭水化物32g	エネルギー：474 kcal 塩分：3.2 g 蛋白質17.7g/脂質27.6g/炭水化物38.9g	エネルギー：471 kcal 塩分：3.6 g 蛋白質19.6g/脂質25.7g/炭水化物40.8g		
イメージ図	8月11日(月)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)
					

週平均
467 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

【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。