

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21日(月)                                                              | 7月22日(火)                                                                               | 7月23日(水)                                                                   | 7月24日(木)                                                                | 7月25日(金)                                                                                 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| お弁当コース | ホキのオニオンソース<br>小松菜の玉子とじ<br>ひじき煮<br>玉葱とチーズのマスタードサラダ<br>桜大根漬け<br>ごはん(国産) | 牛肉と野菜の中華オイスター炒め<br>油揚げのケチャップ炒め<br>里芋の青さ風味<br>ほうれん草とえのきのおひたし<br>(新規)白菜のおかか和え<br>ごはん(国産) | ぶりフライ(ソース付)<br>竹輪と野菜のピリ辛炒め<br>ピーマンとしらすの煮物<br>マカロニサラダ<br>高菜玉子<br>わかめごはん(国産) | 豆腐ハンバーグ<br>チンゲン菜と蒸し鶏の和え物<br>(新規)人参とコーンのグラッセ<br>野菜のピクルス<br>黒豆<br>ごはん(国産) | (新規)さわらのみぞれあん<br>(新規)いんげんと大豆そぼろの肉味噌風<br>根菜の甘酢炒め<br>カリフラワーのオーロラソース和え<br>きゅうり漬け<br>ごはん(国産) |
|        | アレルギー: 卵、乳、小麦                                                         | アレルギー: 乳、小麦、えび                                                                         | アレルギー: 卵、乳、小麦                                                              | アレルギー: 乳、小麦                                                             | アレルギー: 卵、小麦                                                                              |
|        | エネルギー: 412 kcal<br>塩分: 2.7 g<br>蛋白質19.2g/脂質5.9g/炭水化物68.2g             | エネルギー: 492 kcal<br>塩分: 1.5 g<br>蛋白質14.4g/脂質15.5g/炭水化物70.4g                             | エネルギー: 542 kcal<br>塩分: 2.8 g<br>蛋白質15.9g/脂質19.4g/炭水化物75.8g                 | エネルギー: 492 kcal<br>塩分: 1.7 g<br>蛋白質14.5g/脂質13.2g/炭水化物76.5g              | エネルギー: 510 kcal<br>塩分: 2.0 g<br>蛋白質18.9g/脂質16.5g/炭水化物68.8g                               |

|          |
|----------|
| 週平均      |
| 490 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21日(月)                                                           | 7月22日(火)                                                                                       | 7月23日(水)                                                                    | 7月24日(木)                                                                         | 7月25日(金)                                                                                  |
|--------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| おかずコース | ホキのオニオンソース<br>ハムカツ<br>小松菜の玉子とじ<br>ひじき煮<br>玉葱とチーズのマスタードサラダ<br>桜大根漬け | 牛肉と野菜の中華オイスター炒め<br>(季節) はものしんじょう煮<br>油揚げのケチャップ炒め<br>里芋の青さ風味<br>ほうれん草とえのきのおひたし<br>(新規) 白菜のおかか和え | ぶりフライ(ソース付)<br>豚肉と野菜の青しそ風味<br>竹輪と野菜のピリ辛炒め<br>ピーマンとしらすの煮物<br>マカロニサラダ<br>高菜玉子 | 豆腐ハンバーグ<br>あさりとじゃが芋のミートソース<br>チンゲン菜と蒸し鶏の和え物<br>(新規) 人参とコーンのグラッセ<br>野菜のピクルス<br>黒豆 | (新規) さわらのみぞれあん<br>肉しゅうまい<br>(新規) いんげんと大豆そぼろの肉味噌風<br>根菜の甘酢炒め<br>カリフラワーのオーロラソース和え<br>きゅうり漬け |
|        | 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、乳、小麦                                                               | アレルギー: 乳、小麦                                                                      | アレルギー: 卵、小麦、えび、かに                                                                         |
|        | エネルギー: 318 kcal<br>塩分: 3.6 g<br>蛋白質19.3g/脂質11.9g/炭水化物33.7g         | エネルギー: 375 kcal<br>塩分: 2.5 g<br>蛋白質15.6g/脂質24.1g/炭水化物23.3g                                     | エネルギー: 386 kcal<br>塩分: 2.6 g<br>蛋白質16.6g/脂質22.9g/炭水化物27.8g                  | エネルギー: 351 kcal<br>塩分: 2.7 g<br>蛋白質14.8g/脂質15.9g/炭水化物37.1g                       | エネルギー: 421 kcal<br>塩分: 2.9 g<br>蛋白質19.6g/脂質25.9g/炭水化物27.4g                                |

|          |
|----------|
| 週平均      |
| 370 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。

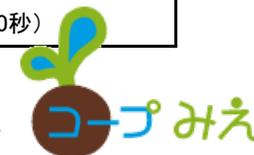
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、  
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分  
**0120-502-315**

【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。



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21日(月)                                                                                                                             | 7月22日(火)                                                                                    | 7月23日(水)                                                                                                 | 7月24日(木)                                                                                                   | 7月25日(金)                                                                                                                                      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| にぎわい御膳 | <b>バラ焼き風炒め物</b><br><small>(新規) ポテトとあさりのカルボナーラ風</small><br>豆腐しんじょう天<br>人参とひき肉の炒め物<br>チンゲン菜と蒲鉾の煮物<br>糸こんにゃくのたらこ炒め<br>れんこんサラダ<br>きゅうり漬け | <b>銀ひらすの柚子胡椒焼き</b><br>鶏と野菜の炒め物<br>野菜コロッケ<br>キャベツの洋風煮<br>しろ菜の煮びたし<br>ごぼうの中華炒め<br>大根なます<br>煮豆 | <b>マーボー豆腐</b><br>イカメンチカツ<br>キャベツと豚肉のぼん酢和え<br>もち麩の玉子とし<br>小松菜とツナの煮物<br>くわいのおかか和え<br>イタリアン野菜のごま和え<br>桜大根漬け | <b>(新規) かれいの揚げびたし</b><br>豚肉と昆布の炒め煮<br>ナスの中華だれ<br>もやしとコーンの炒め物<br>里芋の煮物<br>ほうれん草と油揚げのおひたし<br>マカロニサラダ<br>高菜玉子 | <b>塩唐揚げ</b><br>お魚厚揚げの煮物<br>小松菜とウインナーの炒め物<br>ピーマンとしらすの煮物<br>ミックス野菜の炒め物<br><small>(新規) いんげんと大豆そぼろの肉味噌風</small><br>さつまいもとレーズンのサラダ<br>玉葱ときゅうりの和え物 |
|        | 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                                                                                            | アレルギー： 卵、小麦、えび                                                                                             | アレルギー： 卵、乳、小麦                                                                                                                                 |
|        | エネルギー： 474 kcal<br>塩分： 3.5 g<br>蛋白質14.3g/脂質31.8g/炭水化物32.8g                                                                           | エネルギー： 421 kcal<br>塩分： 2.6 g<br>蛋白質24.8g/脂質22g/炭水化物31.2g                                    | エネルギー： 483 kcal<br>塩分： 3.7 g<br>蛋白質18.9g/脂質28.7g/炭水化物37g                                                 | エネルギー： 436 kcal<br>塩分： 3.4 g<br>蛋白質19.6g/脂質27.1g/炭水化物27.9g                                                 | エネルギー： 522 kcal<br>塩分： 3.4 g<br>蛋白質21.8g/脂質33.4g/炭水化物33.4g                                                                                    |

|          |
|----------|
| 週平均      |
| 467 kcal |
| 3.3 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。

