

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〉

	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)
お弁当コース	豚肉の生姜炒め くわいのたらこバター醤油炒め 里芋の白味噌だれ マカロニサラダ 桜大根漬け ごはん(国産)	たらのおかか葱ソース しろ菜の煮びたし もやしとにらのマヨ炒め 紫キャベツと玉葱のピクルス うぐいす豆 ごはん(国産)	メンチカツ ピーマンとしらすの煮物 ナスの中華だれ カリフラワーの柚子風味和え しば漬け 桜えび風味ごはん(国産)	あじのさんが焼き 人参しりしり 小松菜と舞茸の煮びたし かぼちゃと枝豆のサラダ もずくの酢の物 ごはん(国産)	鶏のくわ焼き きくらげの煮物 (新規)ハッシュポテト れんこんサラダ 白菜の青さ and え ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	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、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 457 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質13.4g/脂質10.2g/炭水化物75.3g	エネルギー: 450 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質20.4g/脂質9.5g/炭水化物68.4g	エネルギー: 458 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質10.7g/脂質14g/炭水化物71.7g	エネルギー: 489 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質17g/脂質14.7g/炭水化物69.7g	エネルギー: 515 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質14.1g/脂質18g/炭水化物71.4g

週平均
474 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。

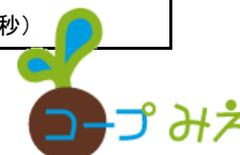
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
0120-502-315

【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〉

	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)
おかずコース	豚肉の生姜炒め 春巻き くわいのたらこバター醤油炒め 里芋の白味噌だれ マカロニサラダ 桜大根漬け	たらのおかか葱ソース 豚肉と昆布の炒め煮 しろ菜の煮びたし もやしとにらのマヨ炒め 紫キャベツと玉葱のピクルス うぐいす豆	メンチカツ 豆腐とあさりの深川煮 ピーマンとしらすの煮物 ナスの中華だれ カリフラワーの柚子風味和え しば漬け	あじのさんが焼き 牛肉とメンマの煮物 人参しりしり 小松菜と舞茸の煮びたし かぼちゃと枝豆のサラダ もずくの酢の物	鶏のくわ焼き ブロッコリーとエビの炒め物 きくらげの煮物 (新規) ハッシュポテト れんこんサラダ 白菜の青さและ
	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	アレルギー： 卵、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー： 387 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質13.7g/脂質21.2g/炭水化物35.3g	エネルギー： 304 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質21.3g/脂質13.1g/炭水化物25.4g	エネルギー： 407 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質 15.1g/脂質21.3g/炭水化物37.8g	エネルギー： 341 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質 16.8g/脂質21.7g/炭水化物19.5g	エネルギー： 389 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質17.3g/脂質23.6g/炭水化物26.5g

週平均
366 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。

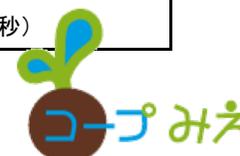
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
0120-502-315

【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)

<御膳コース>

	8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)
にぎわい御膳	たらのピリ辛ごまソース 鶏のから揚げ ほうれん草とひき肉の和え物 つきこんにゃくの炒め物 いんげんとベーコンの炒め物 れんこんのおかか和え 人参サラダ 葉大根としらすの和え物	塩ビビンバ エビカツ ねぎ焼き 切干大根煮 ほうれん草とエリンギの炒め物 根菜の甘酢炒め 紅あずまのサラダ 小松菜の辛子和え	ぶりフライ(ソース付) 豚肉のケチャップ炒め 枝豆入りしんじょうの煮物 もやしとにらの炒め物 あさりと玉子の炒め物 しろ菜の煮びたし ポテトサラダ 高菜漬け	鶏すき煮 ナスとさつま揚げの味噌炒め 春雨と根菜のごまスープ煮 白菜と昆布の煮物 小松菜とツナの煮物 がんもの煮物 マカロニサラダ しば漬け	かれのい柠檬タルタルソース 牛肉と野菜の炒め物 肉団子の照り焼き かぼちゃの煮物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 キャベツの煮びたし 野菜のマリネ (新規)茶福豆
	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、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 460 kcal 塩分: 4.2 g 蛋白質28.2g/脂質22.6g/炭水化物35.4g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質14.2g/脂質29.7g/炭水化物37.5g	エネルギー: 542 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質23.2g/脂質36.7g/炭水化物29.9g	エネルギー: 412 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質20.5g/脂質25.1g/炭水化物26.3g	エネルギー: 449 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質17.3g/脂質28.4g/炭水化物30.7g

週平均
467 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。

