

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〉

	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)
お弁当コース	サーモンフライ(ソース付) ブロッコリーとかにかまのスープ煮 キャベツの洋風煮 卵の花サラダ きゅうり漬け 赤飯(国産)	牛肉とじゃが芋の炒め物(カレー風味) 糸昆布の煮物 れんこん金平 蒸し鶏のオレンジ風味マリネ 黒豆 ごはん(国産)	さばのみぞれあん ねぎ焼き チンゲン菜の錦糸和え 玉葱とあさりのわさび醤油和え 高菜漬け ごはん(国産)	(季節)チキンのかぼちゃシチュー 春雨のうま塩炒め 小松菜としらすのおひたし いんげんのおかかマヨ和え もやしの梅風味 ごはん(国産)	(新規)キスの天ぷら(天つゆ付) ほうれん草の玉子とし がんもの煮物 千切りポテトサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 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、乳、小麦
	エネルギー: 490 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質15.5g/脂質16.3g/炭水化物70.4g	エネルギー: 529 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質15.1g/脂質16.5g/炭水化物77.8g	エネルギー: 515 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質17.8g/脂質20.5g/炭水化物64.3g	エネルギー: 513 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質16g/脂質17.2g/炭水化物71.3g	エネルギー: 488 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質12.4g/脂質17.7g/炭水化物67.2g

週平均
507 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。

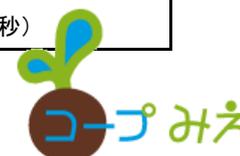
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、  
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分  
**0120-502-315**

【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>

	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)
おかずコース	サーモンフライ (ソース付) 鶏と野菜の中華炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 キャベツの洋風煮 卵の花サラダ きゅうり漬け	牛肉とじゃが芋の炒め物 (カレー風味) はものしんじょう煮 糸昆布の煮物 れんこん金平 蒸し鶏のオレンジ風味マリネ 黒豆	さばのみぞれあん 根菜と豚肉のしぐれ煮 ねぎ焼き チンゲン菜の錦糸和え 玉葱とあさりのわさび醤油和え 高菜漬け	(季節) チキンのかぼちゃシチュー シイラの青さフリッター 春雨のうま塩炒め 小松菜としらすのおひたし いんげんのおかかマヨ和え もやしの梅風味	(新規) キスの天ぷら (天つゆ付) 豚肉と野菜の粒マスタード炒め ほうれん草の玉子とし がんもの煮物 千切りポテトサラダ 玉葱ときゅうりの和え物
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、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、乳、小麦
	エネルギー: 377 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17.6g/脂質21.4g/炭水化物28.7g	エネルギー: 409 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質15.9g/脂質24.3g/炭水化物31.9g	エネルギー: 370 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質18.6g/脂質26.5g/炭水化物16.4g	エネルギー: 354 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質17.5g/脂質19.5g/炭水化物27.5g	エネルギー: 448 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質14.9g/脂質32.5g/炭水化物23.8g

週平均
392 kcal
2.4 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。

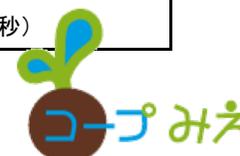
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、  
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分  
**0120-502-315**

【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>

	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)
にぎわい御膳	ヒレカツ(ソース付) 絹ごし揚げ煮(お好み風) チンゲン菜とひき肉の炒め物 小松菜ともやしのおひたし 竹輪と玉葱の煮物 ピーマンとウィンナーの炒め物 キャベツのごまマヨ和え (季節)甘栗サラダ	さばの生姜だれ 豚肉と野菜の青しそ風味 キャベツとあさりの炒め物 もち麩のかにかまあん ほうれん草と油揚げのおひたし 根菜のうま塩炒め 赤いんげん豆のマリネ 千切りたくあん漬け	鶏の照り焼き コーンバターフライ しろ菜とれんこんの味噌和え 舞茸とピーマンのマヨ炒め ブロッコリーのおかか和え くわいの甘酢炒め 大根と海藻の香味サラダ 柚子広島菜	白身魚のマスタードソース 春巻き ほうれん草の玉子とし いんげんとしらすの炒め煮 ささがき金平 人参の真砂和え きゅうりとツナのサラダ 白菜の青さและ	チンジャオロース たこ団子の煮物 (新規)ナスのミートソース和え きくらげの煮物 チンゲン菜のごま和え 糸昆布の煮物 カリフラワーと玉子のサラダ 黒豆
	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、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 485 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質20g/脂質29.5g/炭水化物34.8g	エネルギー: 432 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質21.5g/脂質27.2g/炭水化物28.1g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質24.8g/脂質27.1g/炭水化物36.8g	エネルギー: 427 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質20.4g/脂質23.5g/炭水化物32.6g	エネルギー: 488 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質16g/脂質30.3g/炭水化物37.9g

週平均
465 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。

