

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	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)
	塩ビビンバ ほうれん草と油揚げのおひたし ナスの肉味噌だれ カリフラワーのカレーピクルス しば漬け ごはん(国産)	かれいのレモンタルタルソース 人参とベーコンの洋風炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 もやしと根菜のサラダ 野沢菜漬け ごはん(国産)	豚焼肉 マカロニのミートソース和え ブロッコリーのごま和え (季節) 甘栗とさつま芋のサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	あじの塩焼き ポテトのオーロラソース和え 小松菜とウインナーの炒め物 白菜と蒲鉾のぼん酢和え 金時豆 しそ風味ひじきごはん(国産)	鶏肉の柚子胡椒焼き つきこんにゃくのたらこ煮 いんげんとしらすの炒め煮 きゅうりとツナのサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦	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	アレルギー: 小麦
	エネルギー: 486 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質11.8g/脂質18.6g/炭水化物65.5g	エネルギー: 499 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質14g/脂質18.9g/炭水化物65.9g	エネルギー: 484 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質14.7g/脂質13.3g/炭水化物74.5g	エネルギー: 470 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質21g/脂質10.5g/炭水化物72.9g	エネルギー: 428 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質16.1g/脂質10.5g/炭水化物65.2g

週平均
473 kcal 1.9 g

イメージ図	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)
					

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	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)
	塩ビビンバ 海鮮しゅうまい ほうれん草と油揚げのおひたし ナスの肉味噌だれ カリフラワーのカレーピクルス しば漬け	かれいのレモンタルタルソース 鶏と野菜のバター醤油炒め 人参とベーコンの洋風炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 もやしと根菜のサラダ 野沢菜漬け	豚焼肉 ほたてクリーミーコロッケ マカロニのミートソース和え ブロッコリーのごま和え (季節) 甘栗とさつま芋のサラダ 葉大根のおかか和え	あじの塩焼き 豚肉の高菜炒め ポテトのオーロラソース和え 小松菜とウインナーの炒め物 白菜と蒲鉾のぽん酢和え 金時豆	鶏肉の柚子胡椒焼き 金平ごぼう入りちぎり揚げ つきこんにゃくのたらこ煮 いんげんとしらすの炒め煮 きゅうりとツナのサラダ 生姜昆布
	アレルギー： 卵、小麦、えび、かに	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	アレルギー： 小麦
	エネルギー： 419 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質13.7g/脂質29.9g/炭水化物24g	エネルギー： 384 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質17.8g/脂質24.6g/炭水化物23.1g	エネルギー： 409 kcal 塩分： 2.3 g 蛋白質15.6g/脂質24.1g/炭水化物33g	エネルギー： 332 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質22.1g/脂質17g/炭水化物22.6g	エネルギー： 321 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質20.1g/脂質16.7g/炭水化物22.7g

週平均
373 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	9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)	9月12日(金)
	あじの香草焼き 揚げしゅうまい チンゲン菜とあさりの炒め物 ごぼうの中華炒め 里芋の白味噌だれ 小松菜と舞茸の煮びたし ひじきとくわいのサラダ 葉大根のぽん酢和え	(季節) チキンのかぼちゃシチュー エビナゲット ほうれん草ベーコン炒め 油揚げの玉子とし しろ菜とツナの中華和え 人参とひき肉の炒め物 玉葱入りコールスローサラダ うぐいす豆	(季節) さんまの梅肉大葉フライ 鶏と野菜の炒め物 厚揚げの煮物 チンゲン菜とかにかまのおひたし 玉葱といんげんの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め きゅうりとわかめの酢の物 野沢菜漬け	豚肉としめじの柚子胡椒炒め ひろうすの煮物 マーボー春雨 スクラブルエッグ ピーマンとしらすの煮物 野菜炒め 千切りポテトサラダ しば漬け	(季節) おでん (新規) ウィンナーフライ 豚肉の中華野菜炒め ナスの肉味噌だれ れんこんのおかか和え ミックス野菜のごま和え 豆サラダ もやしの赤しそ和え
	アレルギー：卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー：卵、乳、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
エネルギー：	434 kcal	エネルギー： 480 kcal	エネルギー： 457 kcal	エネルギー： 463 kcal	エネルギー： 492 kcal
塩分：	3.9 g	塩分： 3.1 g	塩分： 3.6 g	塩分： 3.6 g	塩分： 3.3 g
蛋白質21.5g/脂質23.1g/炭水化物34.5g	蛋白質23.9g/脂質25.3g/炭水化物40.3g	蛋白質18.8g/脂質27.4g/炭水化物34.2g	蛋白質21.8g/脂質28.2g/炭水化物30.4g	蛋白質18.3g/脂質29.5g/炭水化物38.6g	

週平均
465 kcal
3.5 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。