

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18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)
	ホキの青しそ風味焼き チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ささがき金平 人参サラダ さつま芋の甘煮 ごはん(国産)	ヒレカツ(ソース付) ポテトと枝豆の明太マヨ和え ほうれん草とひき肉の和え物 カリフラワーの梅おかか和え 高菜玉子 わかめごはん(国産)	八宝菜 いんげんと玉子の炒め物 かぼちゃの煮物 もやしとピーマンのさっぱり和え 金時豆 ごはん(国産)	(新規)鶏肉のピリ辛ごまソース くわいとベーコンの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 玉葱とコーンのサラダ 広島菜漬け ごはん(国産)	さばの塩焼き 小松菜の玉子とし 肉団子の甘酢あん わかめと竹輪の生姜マヨ和え きゅうり漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 420 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質16.2g/脂質8.1g/炭水化物67.8g	エネルギー: 492 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.6g/脂質14.6g/炭水化物74.3g	エネルギー: 449 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質12.1g/脂質8.5g/炭水化物78.4g	エネルギー: 457 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質14.5g/脂質13.2g/炭水化物67.1g	エネルギー: 575 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質20.9g/脂質26.5g/炭水化物63.3g

週平均
479 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。

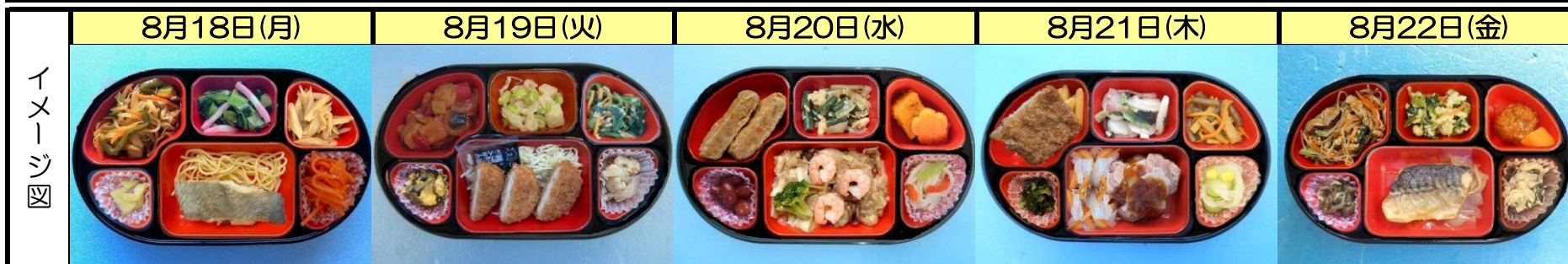
※あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。



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>

おかず コース	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)
	ホキの青しそ風味焼き 鶏と野菜の炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ささがき金平 人参サラダ さつま芋の甘煮	ヒレカツ(ソース付) 魚肉ソーセージの炒め物 ポテトと枝豆の明太マヨ和え ほうれん草とひき肉の和え物 カリフラワーの梅おかか和え 高菜玉子	八宝菜 肉詰めいなり煮 いんげんと玉子の炒め物 かぼちゃの煮物 もやしとピーマンのさっぱり和え 金時豆	(新規) 鶏肉のピリ辛ごまソース (新規) たこキャベツカツ くわいとベーコンの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 玉葱とコーンのサラダ 広島菜漬け	さばの塩焼き 牛肉入りチャブチェ風炒め 小松菜の玉子とし 肉団子の甘酢あん わかめと竹輪の生姜マヨ和え きゅうり漬け
	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 318 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質20.3g/脂質15.9g/炭水化物23.3g	エネルギー: 382 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質16.5g/脂質20.3g/炭水化物32.9g	エネルギー: 344 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質15.1g/脂質16.8g/炭水化物32.6g	エネルギー: 397 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質18.4g/脂質24g/炭水化物26.6g	エネルギー: 441 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質20.1g/脂質32.1g/炭水化物20.6g

週平均
376 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>

にぎわい御膳	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)
	チキンのトマトクリームソース シイラの青さフリッター れんこんの中華炒め煮 きくらげと人参の炒り玉子 ブロッコリーとウインナーの炒め物 ほうれん草と油揚げのおひたし 玉葱とチーズのマスタードサラダ 大根の赤しそ和え	(新規) マスの煮付け 牛すじ入りコロッケ 豆腐チャンプル こんにゃくとメンマの甘辛炒め ほうれん草とえのきのおひたし くわいの甘酢炒め いんげんの昆布和え 白菜と梅の和え物	プルコギ風牛肉の炒め物 野菜とエビのコチュマヨ和え ほたて風味フライ 油揚げの味噌炒め しろ菜とツナの中華和え ニンニクの芽とひき肉の炒め物 人参とレーズンのマリネ きゅうり漬け	あじのメンチカツ 豆腐ハンバーグ 小松菜と豚肉の煮物 大根の煮物 いんげんのごま和え 竹輪とピーマンの甘辛炒め キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え 柚子広島菜	豚肉のぼん酢たれ 金平ごぼう入りちぎり揚げ マーボナス 卵の花 チンゲン菜の錦糸和え もやしとコーンの炒め物 れんこんサラダ さつま芋の甘煮
	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、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：	464 kcal	エネルギー： 430 kcal	エネルギー： 524 kcal	エネルギー： 412 kcal	エネルギー： 474 kcal
塩分：	3.1 g	塩分： 3.0 g	塩分： 3.2 g	塩分： 3.3 g	塩分： 3.3 g
蛋白質28.1g/脂質24.8g/炭水化物31.6g	蛋白質21.8g/脂質20.5g/炭水化物39.7g	蛋白質17.9g/脂質34.7g/炭水化物35g	蛋白質17.6g/脂質21.2g/炭水化物37g	蛋白質20.4g/脂質29.9g/炭水化物30.3g	

週平均
461 kcal
3.2 g

イメージ図	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22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。

