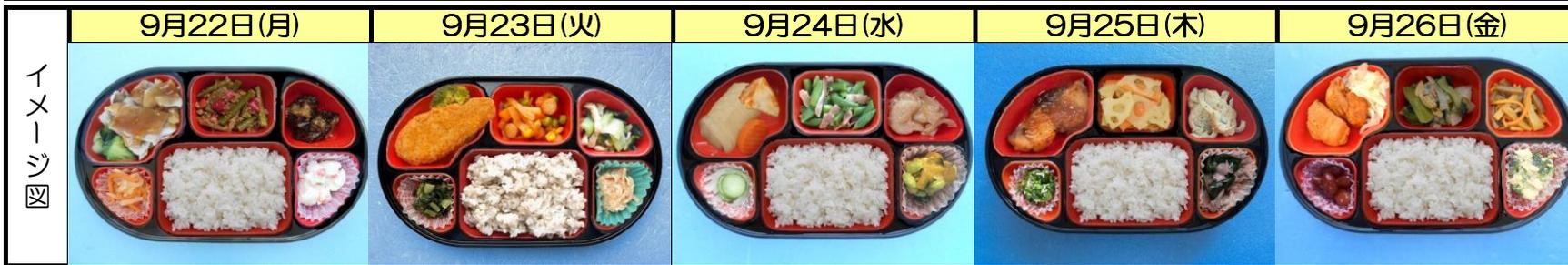


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

〈お弁当コース〉

	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)
お弁当コース	豚肉のぼん酢たれ ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ナスの生姜だれ ポテトサラダ 大根と人参のナムル ごはん(国産)	あじのメンチカツ ウインナーと野菜のケチャップ炒め 小松菜と油揚げの煮物 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 野沢菜漬け もち麦入りごはん(国産)	(季節) ロールキャベツのコンソメ煮 いんげんとベーコンの炒め物 くわいの甘酢炒め かぼちゃと枝豆のサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	ホキのオニオンソース れんこん金平 竹輪の青さマヨ炒め (新規) 白きくらげとわかめの梅しそ和え 葉大根としらすの和え物 ごはん(国産)	タンドリーチキン チンゲン菜とあさりの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 金時豆 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、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	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 512 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質14.8g/脂質19.1g/炭水化物67.4g	エネルギー: 445 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質13.5g/脂質13.6g/炭水化物67.4g	エネルギー: 455 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質10.4g/脂質13.2g/炭水化物71.4g	エネルギー: 442 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質17.6g/脂質8.2g/炭水化物72.1g	エネルギー: 499 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質16.5g/脂質16.6g/炭水化物68.7g

週平均
471 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。

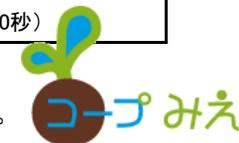
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、  
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分  
**0120-502-315**

【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22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)
おかずコース	豚肉のぼん酢たれ いわしのつみれ揚げ ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ナスの生姜だれ ポテトサラダ 大根と人参のナムル	あじのメンチカツ 豚肉と玉葱の塩炒め ウインナーと野菜のケチャップ炒め 小松菜と油揚げの煮物 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 野沢菜漬け	(季節) ロールキャベツのコンソメ煮 コーンバターフライ いんげんとベーコンの炒め物 くわいの甘酢炒め かぼちゃと枝豆のサラダ 玉葱ときょうりの和え物	ホキのオニオンソース 牛肉と野菜の玉子とじ れんこん金平 竹輪の青さマヨ炒め (新規) 白きくらげとわかめの梅しそ和え 葉大根としらすの和え物	タンドリーチキン 水餃子 チンゲン菜とあさりの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 金時豆
	アレルギー: 卵、乳、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	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 412 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質19.9g/脂質27.9g/炭水化物19.9g	エネルギー: 337 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.3g/脂質18.7g/炭水化物26.8g	エネルギー: 401 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13.3g/脂質23.5g/炭水化物34.4g	エネルギー: 333 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質19g/脂質15.9g/炭水化物28.7g	エネルギー: 370 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質18.9g/脂質22.2g/炭水化物23.9g

週平均
371 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。

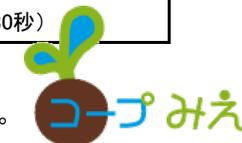
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、  
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分  
**0120-502-315**

【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22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)
にぎわい御膳	あじのさんが焼き 豚肉と野菜のたらこ風味 豆乳入り野菜揚げの和風あん ほうれん草とえのきのおひたし 人参しりしり 里芋の青さ風味 もやしと根菜のサラダ 葉大根のぽん酢和え	チキンカツ(ソース付) ブロッコリーとエビの炒め物 根菜のさっぱり金平 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 チンゲン菜の煮びたし (季節)甘栗とさつま芋のサラダ きゅうり漬け	さばの甘酢あんかけ 鶏と野菜の玉子とし チンゲン菜のバター醤油炒め もやしとツナの炒め物 小松菜とかにかまの煮物 切干大根煮 キャベツとチーズのサラダ 広島菜漬け	牛焼肉 (季節)はものしんじょう煮 ウィンナーと野菜のケチャップ炒め 卵の花 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 れんこんの煮物 ポテトサラダ 小松菜のごま和え	ミックスフライ(タルタルソース付) 肉詰めいなり煮 キャベツとにらの味噌炒め くわいのおかか和え 玉葱といんげんの炒め物 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 野菜のマリネ 煮豆
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 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、えび、かに
	エネルギー: 406 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質19.8g/脂質24g/炭水化物28.1g	エネルギー: 449 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質16.6g/脂質21.8g/炭水化物47.1g	エネルギー: 557 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質23g/脂質37.4g/炭水化物31.8g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質16.7g/脂質28.7g/炭水化物26.3g	エネルギー: 464 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質15.9g/脂質26.4g/炭水化物39.2g

週平均
461 kcal
3.2 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。

