

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	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
	(新規) 鶏肉のメキシカン風ソース きくらげと人参の炒り玉子 しろ菜とツナの中華和え 大根と白菜の柚子風味 金時豆 ピラフ(国産)	クリーミーコロッケ(かに風味) チンゲン菜とあさりの炒め物 ポテトのレモン風味炒め 野菜のマリネ きゅうり漬け ごはん(国産)	牛肉のビビンバ風 ねぎ焼き いんげんと玉子の炒め物 れんこんサラダ 桜大根漬け ごはん(国産)	たらのおかか葱ソース ピーマンとウィンナーの炒め物 油揚げのケチャップ炒め かぼちゃサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	豚肉の生姜炒め ほうれん草と蒲鉾のおひたし 里芋の煮物 卵の花サラダ もやしの梅風味 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、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、小麦
	エネルギー: 493 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質18.1g/脂質15.3g/炭水化物70g	エネルギー: 486 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質9.9g/脂質15.6g/炭水化物73.8g	エネルギー: 526 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質12.9g/脂質21g/炭水化物68.7g	エネルギー: 526 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質21g/脂質16.8g/炭水化物69.8g	エネルギー: 471 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質13.9g/脂質12.6g/炭水化物72.8g

週平均
500 kcal 2.2 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	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
	(新規) 鶏肉のメキシカン風ソース ブロッコリーとエビの炒め物 きくらげと人参の炒り玉子 しろ菜とツナの中華和え 大根と白菜の柚子風味 金時豆	クリーミーコロッケ (かに風味) 根菜と豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜とあさりの炒め物 ポテトのレモン風味炒め 野菜のマリネ きゅうり漬け	牛肉のビビンバ風 (新規) トマトコーンフライ ねぎ焼き いんげんと玉子の炒め物 れんこんサラダ 桜大根漬け	たらのおかか葱ソース 鶏と野菜の玉子とじ ピーマンとウインナーの炒め物 油揚げのケチャップ炒め かぼちゃサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	豚肉の生姜炒め 春巻き ほうれん草と蒲鉾のおひたし 里芋の煮物 卵の花サラダ もやしの梅風味
	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー： 卵、乳、小麦、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、小麦
	エネルギー： 363 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質21g/脂質19.3g/炭水化物26g	エネルギー： 370 kcal 塩分： 2.3 g 蛋白質11.4g/脂質22.1g/炭水化物31g	エネルギー： 453 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質13.1g/脂質31.1g/炭水化物30.4g	エネルギー： 373 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質23.6g/脂質20.3g/炭水化物23.4g	エネルギー： 402 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質14.2g/脂質23.6g/炭水化物32.9g

週平均
392 kcal 2.9 g

イメージ図	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24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)

<御膳コース>

にぎわい御膳	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
	(季節) あさりのトマトチャウダー 豚肉と野菜の粒マスタード炒め (新規) ナスの田楽風 人参しりしり ほうれん草と蒲鉾のおひたし キャベツの煮びたし マカロニサラダ 高菜漬け	マーボー豆腐 (新規) エビと野菜の落とし揚げ もち麩の玉子とし チンゲン菜と竹輪の和え物 ごぼうのおかか煮 ミックス野菜のごま和え キャベツとチーズのサラダ 白菜の青さและ	さばのピリ辛ごまソース 牛肉入りチャプチェ風炒め 筍とそぼろの炒め物 小松菜ともやしのおひたし 大根の煮物 チンゲン菜の錦糸和え 玉葱とピーマンのマリネ 金時豆	酢鶏 絹ごし揚げ煮(お好み風) 豚肉と野菜の中華炒め 里芋の煮物 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 野菜炒め 大根サラダ しば漬け	(新規) 銀ひらすの煮付け 牛すじ入りコロッケ 小松菜とウィンナーの炒め物 卵の花 人参とひき肉の炒め物 玉葱といんげんの炒め物 ツナコーンサラダ 生姜昆布
	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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
エネルギー:	453 kcal	439 kcal	425 kcal	476 kcal	530 kcal
塩分:	3.4 g	3.7 g	3.0 g	3.8 g	3.2 g
蛋白質18.9g/脂質26g/炭水化物35.4g		蛋白質16.5g/脂質26.5g/炭水化物33.9g	蛋白質20.9g/脂質23.8g/炭水化物31.8g	蛋白質22.1g/脂質28.3g/炭水化物32.9g	蛋白質23g/脂質29.7g/炭水化物42.3g

週平均
465 kcal
3.4 g

イメージ図	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24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。

