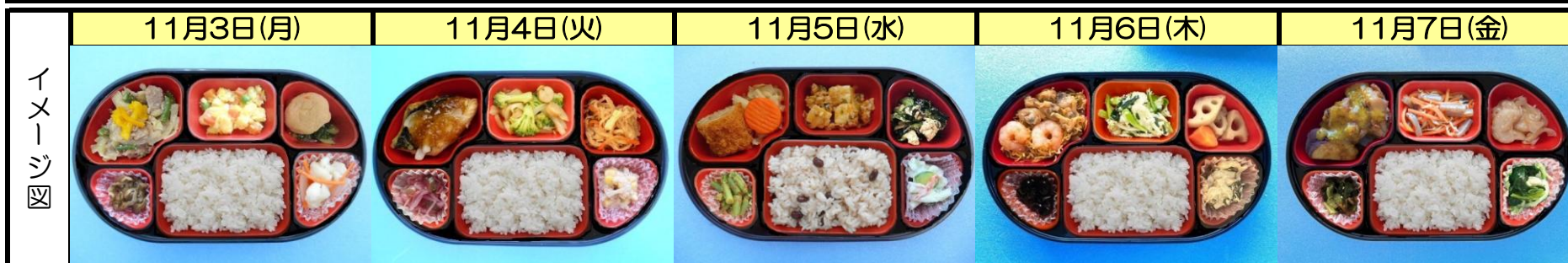


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

お弁当コース	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)
	豚肉と野菜のたらこ風味 スクランブルエッグ がんもの煮物 カリフラワーのマリネ きゅうり漬け ごはん(国産)	さばの香味ソース ブロッコリーとウインナーの炒め物 切干大根煮 ツナコーンサラダ もやしの梅風味 ごはん(国産)	メンチカツ (新規)豆腐とソイミートのチリソース 小松菜の玉子とじ マカロニサラダ いんげんのおかか和え 赤飯(国産)	海鮮ブルコギ風炒め物 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんの煮物 わかめと竹輪の生姜マヨ和え 黒豆 ごはん(国産)	ハニーマスタードチキン 人参としらすの炒め煮 くわいの甘酢炒め ほうれん草とえのきのおひたし 野沢菜昆布 ごはん(国産)
	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、えび	アレルギー: 小麦
	エネルギー: 459 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質15.4g/脂質14.4g/炭水化物65g	エネルギー: 527 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質22.1g/脂質18.3g/炭水化物65.9g	エネルギー: 462 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質13.5g/脂質13.4g/炭水化物71.7g	エネルギー: 433 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質14.4g/脂質8.9g/炭水化物71.7g	エネルギー: 437 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.9g/脂質9g/炭水化物71.3g

週平均
464 kcal 2.0 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	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)
	豚肉と野菜のたらこ風味 シイラのカレーフリッター スクランブルエッグ がんもの煮物 カリフラワーのマリネ きゅうり漬け	さばの香味ソース 豚肉の高菜炒め ブロッコリーとウインナーの炒め物 切干大根煮 ツナコーンサラダ もやしの梅風味	メンチカツ お魚厚揚げの煮物 (新規) 豆腐とソイミートのチリソース 小松菜の玉子とし マカロニサラダ いんげんのおかか和え	海鮮プルコギ風炒め物 デミソースのミニハンバーグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんの煮物 わかめと竹輪の生姜マヨ和え 黒豆	ハニーマスタードチキン 黒はんぺんフライ 人参としらすの炒め煮 くわいの甘酢炒め ほうれん草とえのきのおひたし 野沢菜昆布
	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	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 329 kcal 塩分： 1.9 g 蛋白質18.8g/脂質19.5g/炭水化物19.5g	エネルギー： 416 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質24.4g/脂質25.5g/炭水化物22.3g	エネルギー： 409 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質14.6g/脂質23.9g/炭水化物33.3g	エネルギー： 339 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質17.8g/脂質14.1g/炭水化物35.7g	エネルギー： 378 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質19.2g/脂質19.7g/炭水化物30.4g

週平均
374 kcal 2.9 g

イ メ ジ 図	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7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

※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。

【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。



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	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)
	(季節) おでん (新規) ごまおさつコロッケ 和風野菜炒め ほうれん草と油揚げのおひたし くわいのおかか和え 人参とベーコンの洋風炒め カリフラワーとツナのサラダ 野沢菜漬け	鶏肉のオニオンソース ひろうすの煮物 しろ菜と豚肉の中華炒め ささがき金平 いんげんとしらすの炒め煮 里芋の煮物 大根と白菜の柚子風味 高菜漬け	あじのメンチカツ 鶏と野菜の炒め物 ナスの生姜だれ ウインナーと野菜のケチャップ炒め ほうれん草とえのきのおひたし ひじき煮 ブロッコリーのタルタルサラダ 桜大根漬け	豚肉とごぼうの中華味噌炒め エビのマヨソース チンゲン菜とあさりの炒め物 キャベツと玉子の中華和え 小松菜の煮びたし つきこんにゃくのたらこ煮 豆のごま和えサラダ しそ昆布	かれいのチリソース 豚肉とピーマンの甘酢炒め 春雨とわかめのツナ和え れんこんの煮物 チンゲン菜の錦糸和え 切干大根煮 ポテトサラダ 茶福豆
	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	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー： 卵、小麦
	エネルギー： 422 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質15g/脂質21.5g/炭水化物42.1g	エネルギー： 450 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質28.2g/脂質26.2g/炭水化物24.8g	エネルギー： 538 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質18.9g/脂質34.5g/炭水化物37.8g	エネルギー： 457 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質17.8g/脂質27.1g/炭水化物35.7g	エネルギー： 437 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質17.8g/脂質22.6g/炭水化物40.3g

週平均
461 kcal 3.3 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。

