

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17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)
	天ぷら(天つゆ付) ほうれん草とひき肉の和え物 糸こんにゃくのたらこ炒め もやしとピーマンのさっぱり和え 白菜の青さและ ごはん(国産)	ホキの青しそ風味焼き キャベツと玉子の中華和え 小松菜とウインナーの炒め物 卵の花サラダ 大根と人参のナムル ごはん(国産)	牛肉とエリンギの炒め物 ポテトのオーロラソース和え ブロッコリーのおかか和え 野菜のピクルス うぐいす豆 ごはん(国産)	たらへのり辛ごまソース 人参とベーコンの洋風炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 枝豆とツナのサラダ 広島菜漬け ごはん(国産)	(季節) チキンのクリームシチュー いんげんとしらすの炒め煮 玉子焼 ひじきとくわいのサラダ しば漬け もち麦入りごはん(国産)
	アレルギー: 小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	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
	エネルギー: 475 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質11.4g/脂質17g/炭水化物66.6g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質19.1g/脂質15.1g/炭水化物62.5g	エネルギー: 477 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質11.3g/脂質13.3g/炭水化物75.9g	エネルギー: 512 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質20.3g/脂質16g/炭水化物69g	エネルギー: 461 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質15.7g/脂質15.4g/炭水化物64.2g

週平均
480 kcal 1.9 g

イメージ図	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21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。



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17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)
	天ぷら (天つゆ付) 豚肉と野菜の粒マスタード炒め ほうれん草とひき肉の和え物 糸こんにゃくのたらこ炒め もやしとピーマンのさっぱり和え 白菜の青さและ	ホキの青しそ風味焼き 鶏とさつま芋の甘辛炒め キャベツと玉子の中華和え 小松菜とウインナーの炒め物 卵の花サラダ 大根と人参のナムル	牛肉とエリンギの炒め物 揚げ出し豆腐のみぞれあん ポテトのオーロラソース和え ブロッコリーのおかか和え 野菜のピクルス うぐいす豆	たららのピリ辛ごまソース 豚肉のケチャップ炒め 人参とベーコンの洋風炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 枝豆とツナのサラダ 広島菜漬け	(季節) チキンのクリームシチュー たこ団子の煮物 いんげんとしらすの炒め煮 玉子焼 ひじきとくわいのサラダ しば漬け
	アレルギー: 小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	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
	エネルギー: 436 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質14.4g/脂質29.8g/炭水化物27.3g	エネルギー: 348 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質21g/脂質19.5g/炭水化物21.7g	エネルギー: 346 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質11.4g/脂質19.5g/炭水化物31.3g	エネルギー: 434 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質24.6g/脂質25.7g/炭水化物26g	エネルギー: 346 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質15.9g/脂質18g/炭水化物29.3g

週平均
382 kcal 2.8 g

イ メ ジ 図	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21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	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)
	キスの天ぷら(天つゆ付) 鶏と野菜の玉子とし 浦上そば(長崎県郷土料理) ひじき煮 小松菜とツナの煮物 人参とピーマンの甘辛炒め マカロニサラダ 柚子風味きゅうり	くい入りつくねの和風きのこあん 金平ごぼう入りちぎり揚げ ナスの中華だれ 野菜炒め 里芋の青さ風味 ほうれん草のおひたし 豆サラダ 野沢菜昆布	海鮮プルコギ風炒め物 ウィンナーフライ チンゲン菜とひき肉の炒め物 れんこんの煮物 竹輪と玉葱の煮物 がんもの煮物 ツナコーンサラダ 大根の赤しそ和え	豚肉とキャベツの甘味噌炒め (季節) 白子入りかにつみれ煮 豆腐チャンプル ブロッコリーのクリーム煮 糸こんにゃくのたらこ炒め いんげんのごま和え 千切りポテトサラダ 白菜と梅の和え物	マスのごま醤油焼き かぼちゃコロッケ 東村山黒焼きそば 大根の味噌炒め しろ菜の煮びたし きくらげと人参の炒り玉子 野菜のピクルス 白花豆
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、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
エネルギー:	467 kcal	416 kcal	468 kcal	471 kcal	541 kcal
塩分:	3.6 g	3.6 g	3.7 g	3.3 g	2.4 g
蛋白質17.4g/脂質27.9g/炭水化物36.8g		蛋白質19.5g/脂質18.1g/炭水化物43g	蛋白質20.7g/脂質25.9g/炭水化物38.2g	蛋白質22.7g/脂質31.3g/炭水化物24.5g	蛋白質20.5g/脂質28.8g/炭水化物49.7g

週平均
473 kcal
3.3 g

イメージ図	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21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。