

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24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)
	銀ひらすの塩焼き キャベツとあさりの炒め物 ポテトと豆のケチャップ和え ブロッコリーのタルタルサラダ もやしの梅風味 高菜ごはん(国産)	マーボー豆腐 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんの煮物 きのこのマリネ きゅうり漬け ごはん(国産)	(新規)イカ天中華あんかけ (新規)野菜と玉子のマスタード炒め くわいのおかか和え 人参サラダ 黒豆 ごはん(国産)	鶏肉の味噌マヨソース ピーマンとウインナーの炒め物 糸こんにゃくとそぼろの煮物 玉葱とコーンのサラダ 大根の赤しそ和え ごはん(国産)	白身魚のパン粉焼き スクランブルエッグ 小松菜と油揚げの煮物 千切りポテトサラダ 野沢菜漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 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
	エネルギー: 452 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質18.9g/脂質13.2g/炭水化物63.8g	エネルギー: 504 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.4g/脂質16.5g/炭水化物72g	エネルギー: 482 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質12.3g/脂質13.4g/炭水化物75.8g	エネルギー: 553 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質17.1g/脂質21g/炭水化物70.9g	エネルギー: 484 kcal 塩分: 1.2 g 蛋白質17.9g/脂質16.6g/炭水化物63.6g

週平均
495 kcal 1.7 g

イメージ図	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28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24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)
	銀ひらすの塩焼き 牛肉と野菜の炒め物 キャベツとあさりの炒め物 ポテトと豆のケチャップ和え ブロッコリーのタルタルサラダ もやしの梅風味	マーボー豆腐 (新規) ごまおさつコロッケ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんの煮物 きのこのマリネ きゅうり漬け	(新規) イカ天中華あんかけ 豚肉と昆布の炒め煮 (新規) 野菜と玉子のマスタード炒め くわいのおかか和え 人参サラダ 黒豆	鶏肉の味噌マヨソース かに入りしんじょう煮 ピーマンとウインナーの炒め物 糸こんにゃくとそぼろの煮物 玉葱とコーンのサラダ 大根の赤しそ和え	白身魚のパン粉焼き 焼き餃子(ニンニク抜き) スクランブルエッグ 小松菜と油揚げの煮物 千切りポテトサラダ 野沢菜漬け
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 304 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質18g/脂質18.4g/炭水化物16g	エネルギー: 455 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質14.1g/脂質26.1g/炭水化物41.1g	エネルギー: 372 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質16.1g/脂質19.4g/炭水化物33.8g	エネルギー: 452 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質19.3g/脂質29.2g/炭水化物27.1g	エネルギー: 350 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質18.1g/脂質19.5g/炭水化物25.9g

週平均
387 kcal 2.3 g

イ メ ジ 図	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28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)

<御膳コース>

にぎわい御膳	11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)
	豚肉と野菜のおかかソース炒め まぐろメンチカツ ほうれん草ベーコン炒め 里芋の煮物 ミックス野菜のごま和え 油揚げの味噌炒め 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 甘栗サラダ	白身フライのピスコ風ソース 鶏と野菜のバター醤油炒め 小松菜と豚肉の煮物 もやしとコーンの炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 人参とひき肉の炒め物 キャベツとチーズのサラダ しそ昆布	牛肉のピビンバ風 たこ団子揚げ 高野豆腐の煮物 小松菜とウインナーの炒め物 ポテトのオーロラソース和え 平春雨と野菜の炒め物 カリフラワーのマリネ きゅうり漬け	メルルーサのみりん風味焼き 厚揚げと豚肉のオイスター炒め (新規) れんこんの明太マヨ和え くわいの甘酢炒め ほうれん草とえのきのおひたし ささがき金平 イタリアン野菜のごま和え 金時豆	(新規) 鶏肉の西京焼き 野菜の彩りしんじょう煮 エビのチリソース キャベツと舞茸のぼん酢炒め いんげんのおかか和え にらと玉子の炒め物 きゅうりとツナのサラダ 高菜漬け
	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	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび
イメージ図	エネルギー： 508 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質23.5g/脂質27.7g/炭水化物41.4g	エネルギー： 503 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質20.4g/脂質29.7g/炭水化物38.9g	エネルギー： 457 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質16.7g/脂質30.3g/炭水化物30g	エネルギー： 410 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質21.3g/脂質17.3g/炭水化物42g	エネルギー： 438 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質21.7g/脂質24.6g/炭水化物31.8g

週平均
463 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。