

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	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)
	かれいのオニオンソース チンゲン菜と蒲鉾の煮物 糸こんにゃくのたらこ炒め 人参とレーズンのマリネ 広島菜漬け ごはん(国産)	くわい入りつくねの和風きのこあん あさりと玉子の炒め物 ブロッコリーのおかか和え 紅あずまのサラダ 大根の赤しそ和え わかめごはん(国産)	サーモンフライ(タルタルソース付) さつま揚げと小松菜の煮物 ひじき煮 きゅうりと蒸し鶏のサラダ もやしの梅風味 ごはん(国産)	鶏肉の柚子胡椒焼き 油揚げの味噌炒め いんげんと玉子の炒め物 イタリアン野菜のごまマヨ和え 生姜昆布 ごはん(国産)	銀ひらすの煮付け れんこん金平 ほうれん草の玉子とし 玉葱とチーズのマスタードサラダ 黒豆 ごはん(国産)
	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、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 459 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質12.8g/脂質13.1g/炭水化物69.6g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質17.3g/脂質9.7g/炭水化物78.9g	エネルギー: 526 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.5g/脂質19g/炭水化物70.9g	エネルギー: 518 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質18.5g/脂質18.9g/炭水化物66.4g	エネルギー: 457 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質20.4g/脂質10.3g/炭水化物68.6g

週平均
487 kcal 2.0 g

イメージ図	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12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)

<おかずコース>

おかずコース	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)
	かれいのオニオンソース 牛肉とじゃが芋のバーベキュー炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 糸こんにゃくのたらこ炒め 人参とレーズンのマリネ 広島菜漬け	くわい入りつくねの和風きのこあん 絹ごし揚げ煮(お好み風) あさりと玉子の炒め物 ブロッコリーのおかか和え 紅あずまのサラダ 大根の赤しそ和え	サーモンフライ(タルタルソース付) (新規)豚肉とザーサイの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮物 ひじき煮 きゅうりと蒸し鶏のサラダ もやしの梅風味	鶏肉の柚子胡椒焼き かぼちゃコロッケ 油揚げの味噌炒め いんげんと玉子の炒め物 イタリアン野菜のごまマヨ和え 生姜昆布	銀ひらすの煮付け 鶏のねぎ塩炒め れんこん金平 ほうれん草の玉子とし 玉葱とチーズのマスタードサラダ 黒豆
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 337 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質12.5g/脂質20.5g/炭水化物25g	エネルギー: 325 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質17.2g/脂質15.2g/炭水化物29.2g	エネルギー: 405 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質16.7g/脂質25.1g/炭水化物27.2g	エネルギー: 445 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質20.6g/脂質27.3g/炭水化物29.6g	エネルギー: 312 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質23g/脂質15.1g/炭水化物21.3g

週平均
365 kcal 2.5 g

イメージ図	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12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	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)
	牛焼肉 コーンバターフライ 厚揚げの煮物 里芋の煮物 肉味噌キャベツ ほうれん草とえのきのおひたし 野菜のマリネ 広島菜漬け	さばの香味ソース 豚肉のケチャップ炒め 人参ときくらげの炒め物 ブロッコリーのごま和え しんじょうの煮物 平春雨と野菜の炒め物 もやしときゅうりの中華和え 黒豆	豚肉のごまだれ 海鮮しゅうまい ナスの田楽風 糸昆布の子和え いんげんとしらすの炒め煮 れんこん金平 かぼちゃとレーズンのサラダ しば漬け	豆腐ハンバーグ ささみカツ 根菜のチリマヨネーズ キャベツとウィンナーの炒め物 ほうれん草となめこのおひたし くわいのおかか和え (新規) 青さこんにゃくとわかめの酢の物 大根と人参のナムル	タンドリーチキン すり身天煮 油揚げの玉子とし もやしとにらの炒め物 カリフラワーの柚子胡椒和え 糸こんにゃくと舞茸の炒め物 細切りごぼうサラダ 福神漬け
	アレルギー： 乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、小麦、えび、かに	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 474 kcal 塩分： 2.4 g 蛋白質15.9g/脂質29.7g/炭水化物35.5g	エネルギー： 468 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質27.8g/脂質27.8g/炭水化物26.4g	エネルギー： 512 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質17.2g/脂質35.1g/炭水化物31.8g	エネルギー： 435 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質16.4g/脂質23.5g/炭水化物38.6g	エネルギー： 475 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質27.3g/脂質32g/炭水化物20g
	週平均 473 kcal 3.0 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。

