

# コープの 冷凍おかずセット

昼食・土日用のお食事として  
「冷凍おかずセット」をご用意しました。

1セット（6食入） お届け日：毎月第4土曜日  
注文締切：前々週水曜

4,174円

（税込・送料込）



容器サイズ約25.8cm×11.0cm×3.5cm  
（イメージ写真）

- 冷凍で1セット6食分をまとめてお届けします
- 使い捨て容器です。ご自宅でご処分をお願いします。
- ヤマト宅急便でお届けします。
- お届け時間指定は承れません。
- 注文締め切りは お届け前々週の水曜**17時30分**です。
- 注文締め切り後の追加、変更、キャンセルは出来ませんので予めご了承ください。
- お支払いは夕食宅配弁当と同じ口座引き落としです。

ご注文は、下記の電話番号でお申し込みください。

コープみえ夕食宅配

0120-502-315（月～金 10時00分～17時30分）

※裏面のメニュー表をご参考ください。



# メニュー表

	献立	アレルゲン	栄養成分表示 (1食当り)	
A セ ツ ト	① 鮭の湯葉あんかけ 牛肉ときのこの炒め物 高野豆腐の煮物 キャベツとコーンの炒め物 揚げと昆布の煮物 春雨の中華和え	小麦	エネルギー (kcal)	357
			たんぱく質 (g)	24.7
			脂質 (g)	20.1
			炭水化物 (g)	20.7
			食塩相当量 (g)	1.9
	② 肉じゃが 冬瓜のかに風味あんかけ ぶりのもろみ焼き 豆腐の中華炒め ほうれん草のおひたし 切干大根とツナの塩ぼん酢和え	かに	エネルギー (kcal)	357
			たんぱく質 (g)	18.6
		小麦	脂質 (g)	15.5
			炭水化物 (g)	28.3
		卵	食塩相当量 (g)	2.6
	③ 豚肉の甘酒みそ炒め さわらの香醋ソース 大根の土佐煮 高野豆腐のかに風味あんかけ さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草のバターソテー	かに	エネルギー (kcal)	346
			たんぱく質 (g)	20.3
		小麦	脂質 (g)	14.6
			炭水化物 (g)	32.4
		卵	食塩相当量 (g)	2.5
	④ あじと彩り野菜のエスカベッシュ風 もちふの和風あんかけ 鶏肉のはちみつ味噌漬け ほうれん草と筍の煮びたし 青のりポテト 彩り玉子炒め	小麦	エネルギー (kcal)	420
			たんぱく質 (g)	22.3
		卵	脂質 (g)	23.8
			炭水化物 (g)	26.7
		乳成分	食塩相当量 (g)	2.0
	⑤ 鶏肉の甘酢あんかけ カレイの香味焼き ほうれん草の白和え 若竹煮 れんこんの甘辛煮 梅しそめん	小麦	エネルギー (kcal)	350
			たんぱく質 (g)	21.8
		小麦	脂質 (g)	14.0
			炭水化物 (g)	30.9
		卵	食塩相当量 (g)	3.0
	⑥ ハンバーグ 彩り野菜ソース さばの味噌煮 かぼちゃとおくらの煮物 ツナと白菜の炒め煮 ひじきの煮物 チャブチェ	小麦	エネルギー (kcal)	318
			たんぱく質 (g)	17
		卵	脂質 (g)	15.6
			炭水化物 (g)	26.3
		乳成分	食塩相当量 (g)	2.4

		アレルゲン	栄養成分表示 (1食当り)	
B セ ツ ト	① めばるの揚げひたし ハンバーグデミグラスソース 豆腐とツナのチャンブル さつまいもとさつま揚げの煮物 小松菜のソテー 切干大根の煮物	小麦 乳成分	エネルギー (kcal)	330
			たんぱく質 (g)	19.2
			脂質 (g)	10
			炭水化物 (g)	29
			食塩相当量 (g)	2.2
	② ごぼう入り肉豆腐 さばの煮付け じゃがいものカレーコンソメ炒め ブロッコリーのジュレサラダ 小松菜と切干大根のごましょうゆ 茎わかめの当座煮	小麦	エネルギー (kcal)	311
			たんぱく質 (g)	16.8
			脂質 (g)	13.0
			炭水化物 (g)	30.6
			食塩相当量 (g)	2.8
	③ 豚すき焼き 大根の鶏そぼろあんかけ おくらのおかか和え たら中華ねぎごまだれ 小松菜のおひたし れんこんのごま和え	小麦 乳成分	エネルギー (kcal)	347
			たんぱく質 (g)	17.6
			脂質 (g)	17.6
			炭水化物 (g)	24.8
			食塩相当量 (g)	2.4
	④ 赤魚の天ぷら ポン酢みぞれ和え 豚肉と玉子の塩炒め ひじきの煮物 小松菜の煮びたし れんこんの金平 じゃがいものカレーコンソメ炒め	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	315
			たんぱく質 (g)	17.1
			脂質 (g)	13.9
			炭水化物 (g)	30.5
			食塩相当量 (g)	1.8
	⑤ 鶏肉の香草焼き あじのトマトマリネ かぼちゃと椎茸の含め煮 ほうれん草のオイスターソース炒め カリフラワーのサラダ れんこんのごま和え	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	355
			たんぱく質 (g)	20.8
			脂質 (g)	20.2
			炭水化物 (g)	22.4
			食塩相当量 (g)	1.7
	⑥ 鶏肉のおろしソースがけ 鮭のみそ漬け焼き キャベツのさつと煮 きんぴらごぼう ロマネスコカリフラワーのごま和え 春雨の炒め物	小麦 乳成分	エネルギー (kcal)	384
			たんぱく質 (g)	22.3
			脂質 (g)	19.4
			炭水化物 (g)	28.3
			食塩相当量 (g)	2.2

# メニュー表

	献立	アレルギー	栄養成分表示 (1食当り)	
C セ ツ ト	① 牛肉とごぼうの玉子とし 鮭の漬け焼きナムル風 さつまいものグラタン 高野豆腐の田楽 カリフラワーのマスタード和え ひじきの煮物	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	388
			たんぱく質 (g)	19.0
			脂質 (g)	19.0
			炭水化物 (g)	32.4
			食塩相当量 (g)	2.8
	② ぶりのおろしソースがけ 豚肉とごぼうの美山椒炒め 高野豆腐の煮物 じゃがいものソナ煮 茄子の味噌煮込み おくらのおひたし	小麦	エネルギー (kcal)	431
			たんぱく質 (g)	21.7
			脂質 (g)	24.7
			炭水化物 (g)	28.1
			食塩相当量 (g)	2.6
	③ 豚しゃぶの玉子とし風 高野豆腐と野菜の煮物 カレイのゆず胡椒ソース じゃがいものおかか和え キャベツとベーコンの炒め物 ひじきの煮物	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	317
			たんぱく質 (g)	19.0
			脂質 (g)	11.7
			炭水化物 (g)	40.3
			食塩相当量 (g)	2.8
	④ 鶏肉の中華あんかけ ほうれん草とカニカマのおひたし なすの煮物 赤魚のみりん焼き 炒り豆腐 ピーマンの味噌炒め	えび かに 小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	379
			たんぱく質 (g)	20.2
			脂質 (g)	20.4
			炭水化物 (g)	25.2
			食塩相当量 (g)	2.2
	⑤ トマト油淋鶏 さつまいもと人参のそぼろ和え あじのパン粉焼き 彩り玉子炒め れんごんの金平 揚げと昆布の煮物	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	386
			たんぱく質 (g)	22.1
			脂質 (g)	19.4
			炭水化物 (g)	28.1
			食塩相当量 (g)	2.4
	⑥ 冬瓜のかに風味あんかけ ハンバーグ玉ねぎソース めばるの竜田揚げ さつまいもと竹輪の甘辛煮 金平ごぼう いんげんの白和え	かに 小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	311
			たんぱく質 (g)	15.8
			脂質 (g)	12.8
			炭水化物 (g)	32.2
			食塩相当量 (g)	2.5

	献立	アレルギー	栄養成分表示 (1食当り)	
D セ ツ ト	① ホキの磯天和風あん 牛肉の炒め物 (トマト風味) 高野豆腐の煮物 白菜の煮びたし 茄子の生姜醤油 いんげんの和え物	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	360
			たんぱく質 (g)	18.4
			脂質 (g)	19.4
			炭水化物 (g)	28.9
			食塩相当量 (g)	2.2
	② たら野菜あんかけ 豚肉の生姜焼き 糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮 フライドポテト ほうれん草の白和え いんげんのおひたし	小麦 卵	エネルギー (kcal)	359
			たんぱく質 (g)	18.2
			脂質 (g)	18.9
			炭水化物 (g)	26.9
			食塩相当量 (g)	2.4
	③ 豚焼肉 カレイの山菜あん がんもどきと椎茸の煮物 小松菜のおひたし れんこんと竹輪のきんぴら 春雨の中華和え	小麦 卵	エネルギー (kcal)	364
			たんぱく質 (g)	19.7
			脂質 (g)	18.4
			炭水化物 (g)	30.2
			食塩相当量 (g)	2.6
	④ グリルチキンのごま葱酢ソース さばの幽庵焼き きのこと添え かぼちゃの煮物 高野豆腐のひすいあんかけ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え	小麦 乳成分	エネルギー (kcal)	375
			たんぱく質 (g)	23.8
			脂質 (g)	17.3
			炭水化物 (g)	26.5
			食塩相当量 (g)	2.8
	⑤ 鶏肉の酢豚風 もちふの玉子とし さわらの塩こうじ漬け焼き ジャーマンポテト キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	365
			たんぱく質 (g)	20.3
			脂質 (g)	18.2
			炭水化物 (g)	27.6
			食塩相当量 (g)	2.1
	⑥ 高野豆腐の炊き合わせ 鶏肉の梅みそだれ 鮭の塩焼き 小松菜のおひたし さつまいもの甘辛和え 切干大根の煮物	小麦	エネルギー (kcal)	383
			たんぱく質 (g)	23.7
			脂質 (g)	16.9
			炭水化物 (g)	32.9
			食塩相当量 (g)	2.1