

cope-miee 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	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
	豆腐ハンバーグ ブロックソースとかにかまのスープ煮 ポテトのオーロラソース和え イタリアン野菜のピクルス 柚子風味きゅうり ごはん(国産)	(新規) 鶏肉の旨辛ごまソース 油揚げのケチャップ炒め くわいの甘酢炒め 小松菜としらすのおひたし 広島菜漬け ごはん(国産)	八宝菜 ピーマンとウインナーの炒め物 がんもの煮物 れんこんと蒸し鶏の青しそマヨ和え 金時豆 ごはん(国産)	豚肉のおかかソース炒め いんげんと玉子の炒め物 (新規) ナスの田楽風 千切りポテトサラダ 桜大根漬け ごはん(国産)	銀ひらすの塩焼き キャベツと豚肉のぽん酢和え ほうれん草となめこのおひたし カリフラワーと玉子のサラダ もやしの梅風味 わかめごはん(国産)
	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルゲン: 乳、小麦	アレルゲン: 卵、小麦、えび	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、小麦
	エネルギー: 461 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質11.6g/脂質12.2g/炭水化物73.3g	エネルギー: 490 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質17.8g/脂質16.3g/炭水化物65.3g	エネルギー: 489 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質15.7g/脂質13.8g/炭水化物72.8g	エネルギー: 497 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質12.5g/脂質17.7g/炭水化物69.3g	エネルギー: 442 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質19.7g/脂質13g/炭水化物61.5g
					週平均 476 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、

【cope-miee 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あり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。》

※アレルゲン表記は、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、米トレーザ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。

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。



cope-miee 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	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
	豆腐ハンバーグ 牛肉入りチャプチエ風炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ポテトのオーロラソース和え イタリアン野菜のピクルス 柚子風味きゅうり	(新規) 鶏肉の旨辛ごまソース すり身天煮 油揚げのケチャップ炒め くわいの甘酢炒め 小松菜としらすのおひたし 広島菜漬け	ハ宝菜 牛すじ入りコロッケ ピーマンとウインナーの炒め物 がんもの煮物 れんこんと蒸し鶏の青しそマヨ和え 金時豆	豚肉のおかかソース炒め シイラのカレーフリッター いんげんと玉子の炒め物 (新規) ナスの田楽風 千切りポテトサラダ 桜大根漬け	銀ひらすの塩焼き 生姜メンチカツ キャベツと豚肉のぽん酢和え ほうれん草となめこのおひたし カリフラワーと玉子のサラダ もやしの梅風味
	アレルゲン： 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルゲン： 卵、乳、小麦	アレルゲン： 卵、乳、小麦、えび	アレルゲン： 卵、乳、小麦	アレルゲン： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 358 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質12.2g/脂質20.3g/炭水化物31.1g	エネルギー： 371 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質20.4g/脂質23.5g/炭水化物18.9g	エネルギー： 441 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質16g/脂質24.2g/炭水化物39.5g	エネルギー： 387 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質16.6g/脂質23.7g/炭水化物26.4g	エネルギー： 339 kcal 塩分： 1.8 g 蛋白質19.2g/脂質20g/炭水化物19.9g

週平均
379 kcal
2.6 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、

【cope-miee 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。》

※アレルゲン表記は、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、米トレーザ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。

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。



cope miee 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	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
	牛肉の生姜炒め 白はんぺんフライ 厚揚げの和風あん 野菜炒め 玉子焼 いんげんとしらすの炒め煮 人参サラダ (新規) 割干し大根	たらのおかか葱ソース 豚肉の中華野菜炒め ほうれん草ベーコン炒め 里芋の白味噌だれ プロッコリーとかにかまのスープ煮 根菜のうま塩炒め 豆サラダ もやしの赤しそ和え	鶏肉の柚子胡椒焼き いわしのつみれ揚げ にらと玉子の炒め物 チンゲン菜のごま和え ポテトのオーロラソース和え こんにゃくとメンマの甘辛炒め カリフラワーのマリネ 広島菜漬け	サーモンフライ(タルタルソース付) 焼き餃子(ニンニク抜き) 春雨と根菜のごまスープ煮 油揚げの玉子とじ れんこんの煮物 ミックス野菜の炒め物 ポテトサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	ポークカレー シイラの青さフリッター チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 甘味噌金平ごぼう 大根サラダ しば漬け
	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 471 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質16.2g/脂質30.3g/炭水化物32.6g	エネルギー: 488 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質25g/脂質26.8g/炭水化物36.5g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質25.6g/脂質26.4g/炭水化物22.9g	エネルギー: 468 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質17.4g/脂質27.1g/炭水化物38.3g	エネルギー: 462 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質21.6g/脂質25.7g/炭水化物36.3g
イメージ図	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)

週平均
464 kcal
3.1 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、

【cope miee 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。》

※アレルゲン表記は、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、米トレーザ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。

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。

