

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	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
	マスのみりん風味焼き ほうれん草と油揚げのおひたし (季節) かぼちゃと椎茸の煮物 ツナコーンサラダ しそ昆布 ごはん(国産)	豚肉とごぼうの中華味噌炒め 人参とベーコンの洋風炒め 里芋の煮物 くわいと枝豆のサラダ 野沢菜漬け ごはん(国産)	海鮮ブルコギ風炒め物 (新規) れんこんの明太マヨ和え (季節) 星型しんじょう (新規) わかめと葱のナムル もやしの梅風味 ごはん(国産)	鶏のから揚げ 白菜と昆布の煮物 ナスの生姜だれ 大根なます うぐいす豆 トマト風味の炊き込みごはん(国産)	あじのメンチカツ スクランブルエッグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 野菜のマリネ さつま芋の甘煮 ごはん(国産)
	アレルゲン: 卵、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、小麦、えび	アレルゲン: 卵、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 475 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質20.8g/脂質10.6g/炭水化物71.7g	エネルギー: 476 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質12.5g/脂質12.3g/炭水化物76.3g	エネルギー: 423 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質11.4g/脂質9.8g/炭水化物69.9g	エネルギー: 500 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質14.6g/脂質17.8g/炭水化物70.7g	エネルギー: 490 kcal 塩分: 1.2 g 蛋白質13.7g/脂質14g/炭水化物74.4g

週平均
473 kcal
1.8 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) <おかずコース>

おかずコース	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
	マスのみりん風味焼き 豚肉と野菜の粒マスタード炒め ほうれん草と油揚げのおひたし (季節) かぼちゃと椎茸の煮物 ツナコーンサラダ しそ昆布	豚肉とごぼうの中華味噌炒め 白子入りかにつみれ煮 人参とベーコンの洋風炒め 里芋の煮物 くわいと枝豆のサラダ 野沢菜漬け	海鮮フルコギ風炒め物 (新規) のり塩コロッケ (新規) れんこんの明太マヨ和え (季節) 星型しんじょう (新規) わかめと葱のナムル もやしの梅風味	鶏のから揚げ 魚肉ソーセージの玉子とじ 白菜と昆布の煮物 ナスの生姜だれ 大根なます うぐいす豆	あじのメンチカツ デミソースのミニハンバーグ スクランブルエッグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 野菜のマリネ さつま芋の甘煮
	アレルゲン: 卵、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、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 335 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質23.2g/脂質16.3g/炭水化物23.7g	エネルギー: 333 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質14.2g/脂質17.3g/炭水化物29.9g	エネルギー: 339 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質11.8g/脂質16.8g/炭水化物35.2g	エネルギー: 418 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質19.4g/脂質25.1g/炭水化物28.9g	エネルギー: 378 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質15.7g/脂質17.9g/炭水化物38.3g

週平均
361 kcal
2.8 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 コープみえの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー) <御膳コース>

	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)
にぎわい御膳	鶏のくわ焼き あさりとペンネのミートソース ナスの生姜だれ (季節) かぼちゃの煮物 チンゲン菜の錦糸和え 平春雨と野菜の炒め物 千切りポテトサラダ しそ昆布	ホキのごまわさびソース れんこん挟み揚げ天(天つゆ付) 人参しりしり しろ菜の煮びたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め ほうれん草とえのきのおひたし 玉葱入りコールスローサラダ 黒豆	豚すき煮 エビナゲット (季節) 星型しんじょう 油揚げのケチャップ炒め くわいの甘酢炒め ブロッコリーのおかか和え (新規) パンバンジー風サラダ 白菜と梅の和え物	銀ひらすのみりん風味焼き じゃがバター風コロッケ キャベツと豚肉のぽん酢和え カリフラワーの柚子胡椒和え いんげんとベーコンの炒め物 れんこん金平 小松菜としらすのおひたし 高菜漬け	味噌チキンカツ ひろうすの煮物 筍とそぼろの炒め物 もやしとコーンの炒め物 小松菜とツナの煮物 キャベツとウインナーの炒め物 ブロッコリーとかにかまのサラダ しば漬け
	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦	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、えび、かに
	エネルギー: 472 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質19g/脂質25.9g/炭水化物40.6g	エネルギー: 502 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質19.3g/脂質31.9g/炭水化物34.5g	エネルギー: 403 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質24.2g/脂質23.1g/炭水化物24.7g	エネルギー: 407 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質19.7g/脂質19.6g/炭水化物38.2g	エネルギー: 541 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質23.6g/脂質32.1g/炭水化物39.3g
週平均	465 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。

