

# 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 | 1月12日(月)   | 1月13日(火)  | 1月14日(水)  | 1月15日(木)   | 1月16日(金)   |
|--------|--|---|---|--|--|
|        | <b>天ぷら(天つゆ付)</b><br>キャベツとあさりの炒め物<br>チンゲン菜の錦糸和え<br>豆サラダ<br>さつま芋の甘煮<br>ツナと人参の炊き込みごはん(国産) | <b>あじの香草焼き</b><br>春雨のうま塩炒め<br>しろ菜の煮びたし<br>ブロッコリーのタルタルサラダ<br>大根漬け<br>ごはん(国産) | (季節) チキンのクリームシチュー<br><b>ねぎ焼き</b><br>もやしときくらげのピリ辛和え<br>いんげんの昆布和え<br>玉葱ときゅうりの和え物<br>ごはん(国産) | <b>ホキのごまわさびソース</b><br>小松菜の玉子とし<br>ささがき金平<br>蒸し鶏と野菜のカレーマリネ<br>黒豆<br>ごはん(国産) | <b>バラ焼き風炒め物</b><br>ほうれん草とエリンギの炒め物<br>れんこんの煮物<br>わかめと竹輪の生姜マヨ和え<br>きゅうり漬け<br>ごはん(国産) |
|        | アレルギー: 卵、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  | アレルギー: 卵、乳、小麦  |
|        | エネルギー: 485 kcal<br>塩分: 2.0 g<br>蛋白質13.9g/脂質16.7g/炭水化物69.6g                             | エネルギー: 489 kcal<br>塩分: 2.0 g<br>蛋白質20g/脂質17.3g/炭水化物63.6g                    | エネルギー: 447 kcal<br>塩分: 1.6 g<br>蛋白質14.6g/脂質11.1g/炭水化物71.7g                                | エネルギー: 440 kcal<br>塩分: 2.2 g<br>蛋白質19.8g/脂質9.2g/炭水化物69.8g                  | エネルギー: 442 kcal<br>塩分: 1.9 g<br>蛋白質10.6g/脂質13.8g/炭水化物68.4g                         |
|        |  |   |   |  |  |

| 週平均               |
|-------------------|
| 461 kcal<br>1.9 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)

# <おかずコース>

| おかずコース | 1月12日(月)   | 1月13日(火)   | 1月14日(水)   | 1月15日(木)  | 1月16日(金)   |
|--------|--|--|--|---|--|
|        | <b>天ぷら(天つゆ付)</b><br>(季節) 鶏と春菊の白味噌和え<br>キャベツとあさりの炒め物<br>チンゲン菜の錦糸和え<br>豆サラダ<br>さつま芋の甘煮 | <b>あじの香草焼き</b><br>肉しゅうまい<br>春雨のうま塩炒め<br>しろ菜の煮びたし<br>ブロッコリーのタルタルサラダ<br>大根漬け | (季節) チキンのクリームシチュー<br>たこ団子の煮物<br>ねぎ焼き<br>もやしときくらげのピリ辛和え<br>いんげんの昆布和え<br>玉葱ときゅうりの和え物 | <b>ホキのごまわさびソース</b><br>厚揚げと豚肉のオイスター炒め<br>小松菜の玉子とじ<br>ささがき金平<br>蒸し鶏と野菜のカレーマリネ<br>黒豆 | <b>バラ焼き風炒め物</b><br>(新規) 白身魚の梅しそフライ<br>ほうれん草とエリンギの炒め物<br>れんこんの煮物<br>わかめと竹輪の生姜マヨ和え<br>きゅうり漬け |
|        | アレルギー: 卵、小麦、えび   | アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに  | 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  |
|        | エネルギー: 447 kcal<br>塩分: 1.8 g<br>蛋白質16g/脂質27.4g/炭水化物34g                               | エネルギー: 409 kcal<br>塩分: 2.9 g<br>蛋白質20.7g/脂質26.7g/炭水化物21.7g                 | エネルギー: 300 kcal<br>塩分: 2.7 g<br>蛋白質14.7g/脂質12.7g/炭水化物31.2g                         | エネルギー: 333 kcal<br>塩分: 3.1 g<br>蛋白質22.3g/脂質16.2g/炭水化物24.7g                        | エネルギー: 356 kcal<br>塩分: 2.8 g<br>蛋白質11.4g/脂質21.9g/炭水化物28.1g                                 |
|        |  |  |  |   |  |

| 週平均               |
|-------------------|
| 369 kcal<br>2.7 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。





# 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                     | 1月12日(月)  | 1月13日(火)   | 1月14日(水)   | 1月15日(木)  | 1月16日(金)   |
|----------------------------|---|--|--|---|--|
|                            | <b>天ぷら(天つゆ付)</b><br>鶏とさつま芋の甘辛炒め<br>ほうれん草とひき肉の和え物<br>油揚げの味噌炒め<br>チンゲン菜の錦糸和え<br>カリフラワーの柚子胡椒和え<br>ツナコーンサラダ<br>きゅうり漬け | <b>(新規) 鶏肉のピリ辛ごまソース</b><br>すり身天煮<br>もち麴の玉子とし<br>筍とそぼろの炒め物<br>ほうれん草のおかか煮<br>糸こんにゃくのたらこ炒め<br>卵の花サラダ<br>桜大根漬け | <b>ホキのレモンマヨソース</b><br>肉団子のバーベキューソース<br>高野豆腐の煮物<br>れんこんの中華炒め煮<br>玉葱といんげんの炒め物<br>キャベツと玉子の和え物<br>蒸し鶏と野菜のカレーマリネ<br>うぐいす豆 | <b>豚焼肉</b><br>まぐろメンチカツ<br>マーボーナス<br>里芋の青さ風味<br>人参しりしり<br>小松菜と舞茸の煮びたし<br>ひじきとくわいのサラダ<br>高菜漬け | <b>銀ひらすの煮付け</b><br>牛肉と玉葱の塩炒め<br>かぼちゃコロッケ<br>チンゲン菜の煮びたし<br>もやしとにらの炒め物<br>ブロッコリーのごま和え<br>魚肉ソーセージのサラダ<br>白菜と梅の和え物 |
|                            | アレルギー： 卵、小麦、えび  | アレルギー： 卵、小麦  | アレルギー： 卵、乳、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：                     | 546 kcal  | 476 kcal   | 435 kcal   | 511 kcal  | 450 kcal   |
| 塩分：                        | 2.6 g   | 4.1 g  | 3.2 g  | 3.1 g   | 2.9 g  |
| 蛋白質20.6g/脂質34.3g/炭水化物39.3g | 蛋白質21.7g/脂質30.3g/炭水化物28.5g  | 蛋白質24.7g/脂質19.9g/炭水化物39.2g   | 蛋白質20.6g/脂質31.9g/炭水化物35.2g   | 蛋白質22.1g/脂質27.5g/炭水化物27.9g  |  |

|          |
|----------|
| 週平均      |
| 484 kcal |
| 3.2 g    |

| イメージ図 | 1月12日(月)   | 1月13日(火)   | 1月14日(水)  | 1月15日(木)   | 1月16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。

