

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	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)
	鶏肉の味噌マヨソース ブロッコリーとウインナーの炒め物 油揚げの玉子とじ 大根なます もやしの梅風味 ごはん(国産)	銀ひらすの煮付け 根菜のうま塩炒め ほうれん草とひき肉の和え物 (新規) 彩り野菜とかにかまのサラダ さつま芋の甘煮 ごはん(国産)	牛肉とじゃが芋の炒め物 舞茸とピーマンの昆布炒め しゅうまい 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	海鮮ブルコギ風炒め物 小松菜とツナの煮物 里芋のごま和え 卵の花サラダ 白菜の青さ風味 ごはん(国産)	豚肉の生姜炒め 人参としらすの炒め煮 玉子焼 (新規) 玉葱とハムのマリネ うぐいす豆 山菜ごはん(国産)
	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、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
	エネルギー: 538 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質18.3g/脂質19.1g/炭水化物72.9g	エネルギー: 469 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質20.4g/脂質11.8g/炭水化物70.1g	エネルギー: 521 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質14.1g/脂質18.3g/炭水化物75.5g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13.7g/脂質9.4g/炭水化物73.2g	エネルギー: 412 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質13.7g/脂質10g/炭水化物66.9g
	エネルギー: 538 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質18.3g/脂質19.1g/炭水化物72.9g	エネルギー: 469 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質20.4g/脂質11.8g/炭水化物70.1g	エネルギー: 521 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質14.1g/脂質18.3g/炭水化物75.5g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13.7g/脂質9.4g/炭水化物73.2g	エネルギー: 412 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質13.7g/脂質10g/炭水化物66.9g
	エネルギー: 538 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質18.3g/脂質19.1g/炭水化物72.9g	エネルギー: 469 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質20.4g/脂質11.8g/炭水化物70.1g	エネルギー: 521 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質14.1g/脂質18.3g/炭水化物75.5g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13.7g/脂質9.4g/炭水化物73.2g	エネルギー: 412 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質13.7g/脂質10g/炭水化物66.9g

週平均
474 kcal
2.1 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。



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	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	
	鶏肉の味噌マヨソース いわしつみれの煮物 ブロッコリーとウインナーの炒め物 油揚げの玉子とじ 大根なます もやしの梅風味	銀ひらすの煮付け 豚すき煮 根菜のうま塩炒め ほうれん草とひき肉の和え物 (新規) 彩り野菜とかにかまのサラダ さつま芋の甘煮	牛肉とじゃが芋の炒め物 揚げ出し豆腐のみぞれあん 舞茸とピーマンの昆布炒め しゅうまい 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 玉葱ときゅうりの和え物	海鮮ブルコギ風炒め物 鶏肉のハ幡巻き 小松菜とツナの煮物 里芋のごま和え 卵の花サラダ 白菜の青さ風味	豚肉の生姜炒め クリーミーコロッケ(かき風味) 人参としらすの炒め煮 玉子焼 (新規) 玉葱とハムのマリネ うぐいす豆	
	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、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	週平均
	エネルギー: 447 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質23.2g/脂質26.6g/炭水化物28.1g	エネルギー: 304 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質21.4g/脂質15.7g/炭水化物19g	エネルギー: 414 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質14.5g/脂質25.9g/炭水化物31.1g	エネルギー: 327 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質16.7g/脂質13.5g/炭水化物34.8g	エネルギー: 381 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質15g/脂質21.2g/炭水化物32.2g	375 kcal 2.7 g
	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13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>

	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)
にぎわい御膳	たらのピリ辛ごまソース 豚肉と野菜の青しそ風味 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め 糸昆布の煮物 ポテトと赤いんげん豆のケチャップ和え ほうれん草ともやしの和え物 紫キャベツと玉葱のピクルス 柚子風味きゅうり	鶏のから揚げ 絹ごし揚げ煮 春雨と根菜のごまスープ煮 きくらげの煮物 (新規) 里芋のコーンクリーム和え チンゲン菜の錦糸和え カリフラワーの梅おかか和え (新規) きゃらふき	(季節) おでん 肉団子のケチャップ和え れんこんの中華炒め煮 もやしとにらの炒め物 人参とベーコンの洋風炒め 小松菜とツナの煮物 紅あずまのサラダ 白花豆	ハッシュドビーフ エビカツ くわいのたらこバター醤油炒め こんにゃくとメンマの甘辛炒め プロッコリーとかにかまのスープ煮 スクランブルエッグ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 千切りたくあん漬け	さばの甘酢あんかけ (季節) 鶏と春菊の白味噌和え チンゲン菜とひき肉の炒め物 玉葱といんげんの炒め物 (新規) キャベツとしらすの炒め物 小松菜と舞茸の煮物 れんこんサラダ しば漬け
	アレルゲン: 卵、小麦	アレルゲン: 卵、小麦	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
	エネルギー: 479 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質23.1g/脂質25.5g/炭水化物38.2g	エネルギー: 470 kcal 塩分: 4.3 g 蛋白質21g/脂質27.5g/炭水化物34.6g	エネルギー: 406 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質19.3g/脂質18.1g/炭水化物41.6g	エネルギー: 465 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質16.4g/脂質29g/炭水化物35.2g	エネルギー: 500 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質26.8g/脂質29.7g/炭水化物31.2g

週平均
464 kcal
3.6 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。

