

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23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)
	豚肉のハヤシソース ねぎ焼き いんげんと玉子の炒め物 ごぼうのごま酢和え 千切りたくあん漬け ごはん(国産)	かれいのみぞれあん つきこんにゅくのたらこ煮 小松菜とワインナーの炒め物 くわいと枝豆のサラダ きゅうり漬け しそ風味ひじきごはん(国産)	ブルコギ風牛肉の炒め物 カリフラワーの柚子胡椒和え 里芋の煮物 きゅうりとツナのサラダ 野沢菜昆布 ごはん(国産)	八宝菜 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 がんもの煮物 さつま芋のハニーマスター和え 黒豆 ごはん(国産)	(新規) 鶏肉の玉葱クリーミーソース 人参とベーコンの洋風炒め ピーマンとしらすの煮物 マカロニサラダ 白菜の錦糸和え ごはん(国産)
	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、小麦	アレルゲン: 小麦	アレルゲン: 乳、小麦、えび	アレルゲン: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 483 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質14.7g/脂質15.8g/炭水化物70.4g	エネルギー: 477 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質15.5g/脂質16.2g/炭水化物67.5g	エネルギー: 458 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質11.6g/脂質13.2g/炭水化物73g	エネルギー: 452 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質15.4g/脂質9.2g/炭水化物77.2g	エネルギー: 471 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質15.7g/脂質16.2g/炭水化物65.5g

週平均
468 kcal
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23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)
	豚肉のハヤシソース イカと生姜のカツ ねぎ焼き いんげんと玉子の炒め物 ごぼうのごま酢和え 千切りたくあん漬け	かれいのみぞれあん 焼き餃子（ニンニク抜き） つきこんにゅくのたらこ煮 小松菜とワインナーの炒め物 くわいと枝豆のサラダ きゅうり漬け	ブルコギ風牛肉の炒め物 お魚厚揚げの煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え 里芋の煮物 きゅうりとツナのサラダ 野沢菜昆布	八宝菜 ハムカツ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 がんもの煮物 さつま芋のハニーマスタード和え 黒豆	(新規) 鶏肉の玉葱クリーミーソース あさりと野菜の韓国風炒め 人参とベーコンの洋風炒め ピーマンとしらすの煮物 マカロニサラダ 白菜の錦糸和え
	アレルゲン: 卵、乳、小麦	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、えび	アレルゲン: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 451 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質16.7g/脂質28.2g/炭水化物32.5g	エネルギー: 333 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質15g/脂質18.9g/炭水化物25.9g	エネルギー: 376 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質13.4g/脂質22.2g/炭水化物30.4g	エネルギー: 370 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17.4g/脂質16.3g/炭水化物38.7g	エネルギー: 382 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質21.7g/脂質25.1g/炭水化物17.2g

週平均	382 kcal
	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、

【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-mie 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23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)
にぎわい御膳	銀ひらすの煮付け 牛すじ入りコロッケ くわいとベーコンの炒め物 ほうれん草と油揚げのおひたし 人参とコーンのグラッセ ニンニクの芽とひき肉の炒め物 マカロニサラダ 金時豆	鶏肉のマーマレード風味 あさりとしろ菜の中華炒め 豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ スクランブルエッグ もやしどきくらげのピリ辛和え ナスの田楽風 キャベツのごまマヨ和え しば漬け	あじのメンチカツ 根菜と豚肉のしぐれ煮 豆腐とソイミートのチリソース しゅうまい れんこん金平 チンゲン菜の錦糸和え 玉葱とパプリカの中華風酢の物 生姜昆布	牛肉とブロッコリーの炒め物 シイラの青さフリッター ほうれん草とひき肉の和え物 ごぼうのおかか煮 いんげんのごま和え キャベツの煮びたし 豆サラダ 大根漬け	(季節) エビと野菜のグラタン風 チキンナゲット 魚肉ソーセージの炒め物 小松菜とツナの煮物 ヤングコーンの甘酢炒め 油揚げの味噌炒め カリフラワーと玉子のサラダ 野沢菜漬け
	アレルゲン: 卵、乳、小麦	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	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー: 466 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質21.3g/脂質22.5g/炭水化物44.2g	エネルギー: 498 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質23.5g/脂質34.1g/炭水化物24.4g	エネルギー: 441 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質16g/脂質22.5g/炭水化物44.1g	エネルギー: 463 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質21.5g/脂質28.6g/炭水化物30.4g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質20.9g/脂質26.4g/炭水化物35.1g
週平均	465 kcal 3.3 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-mie 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。

