

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>

	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)
お弁当コース	ホキの青しそ風味焼き ほうれん草としめじのおひたし 筍とそぼろの炒め物 ポテトサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	豚肉のぼん酢たれ もやしとにらの炒め物 かぼちゃの煮物 人参サラダ しば漬け ごはん(国産)	サーモンフライ(タルタルソース付) もち麩の玉子とじ 小松菜と油揚げの煮物 ひじきとくわいのサラダ わかめとしらすの和え物 トマト風味の炊き込みごはん(国産)	(季節)牛肉のストロガノフ風 いんげんとベーコンの炒め物 れんこんの煮物 紫キャベツと玉葱のピクルス 広島菜漬け ごはん(国産)	イカ天チリ玉子ソース ブロッコリーとウィンナーの炒め物 春雨のうま塩炒め しろ菜のおかかチーズ和え 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、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: 406 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質17.5g/脂質7.5g/炭水化物66.9g	エネルギー: 467 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質15.7g/脂質14.3g/炭水化物68.4g	エネルギー: 508 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質13.9g/脂質20.2g/炭水化物67.2g	エネルギー: 425 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質10.7g/脂質12.8g/炭水化物66.4g	エネルギー: 495 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.5g/脂質15.5g/炭水化物73.4g

週平均
460 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。

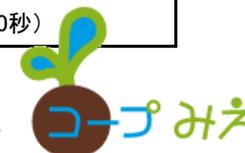
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
0120-502-315

※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。

【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。



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>

	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)
おかずコース	ホキの青しそ風味焼き 鶏と野菜の中華炒め ほうれん草としめじのおひたし 筍とそぼろの炒め物 ポテトサラダ うぐいす豆	豚肉のぼん酢たれ 海鮮しゅうまい もやしとにらの炒め物 かぼちゃの煮物 人参サラダ しば漬け	サーモンフライ(タルタルソース付) デミソースのミニハンバーグ もち麩の玉子とじ 小松菜と油揚げの煮物 ひじきとくわいのサラダ わかめとしらすの和え物	(季節)牛肉のストロガノフ風 エビナゲット いんげんとベーコンの炒め物 れんこんの煮物 紫キャベツと玉葱のピクルス 広島菜漬け	イカ天チリ玉子ソース 牛肉とメンマの煮物 ブロッコリーとウィンナーの炒め物 春雨のうま塩炒め しろ菜のおかかチーズ和え 玉葱ときゅうりの和え物
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 306 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質21.3g/脂質12.9g/炭水化物25.9g	エネルギー: 388 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質18.9g/脂質22.6g/炭水化物27.2g	エネルギー: 390 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質14.8g/脂質23.5g/炭水化物29.4g	エネルギー: 359 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質11.9g/脂質22.6g/炭水化物26.8g	エネルギー: 421 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質18.9g/脂質26.2g/炭水化物27.4g

週平均
373 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。



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>

	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)
にぎわい御膳	プルコギ風牛肉の炒め物 黒はんぺんフライ 玉子焼 舞茸とピーマンのマヨ炒め キャベツの洋風煮 ささがき金平 菜の花の辛子和え 桜大根漬け	八宝菜 鶏と野菜のレモン風味炒め 肉団子の照り焼き れんこんのおかか和え 小松菜としらすのおひたし (新規)糸こんにゃくのツナ玉子炒め 卵の花サラダ さつま芋の甘煮	鶏肉の味噌マヨソース ひろうすの煮物 春雨のうま塩炒め 里芋の青さ風味 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ブロッコリーとウィンナーの炒め物 野菜のマリネ きゅうり漬け	赤魚のみりん風味焼き 豚肉のケチャップ炒め 豆腐しんじょう天 もやしとコーンの炒め物 人参の真砂和え ほうれん草とえのきのおひたし ひじきとくわいのサラダ 葉大根のぼん酢和え	チキンカツ(ソース付) 豆腐とあさりの深川煮 小松菜と豚肉の煮物 大根の煮物 チンゲン菜の煮びたし かぼちゃの煮物 玉葱入りコールスローサラダ うぐいす豆
	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦
	エネルギー： 466 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質15.3g/脂質27.8g/炭水化物37.8g	エネルギー： 439 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質21.9g/脂質25.5g/炭水化物30g	エネルギー： 513 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質23g/脂質31.5g/炭水化物34.4g	エネルギー： 425 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質23.8g/脂質25.1g/炭水化物25.6g	エネルギー： 482 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質20.2g/脂質23.4g/炭水化物47.3g

週平均
465 kcal
3.5 g



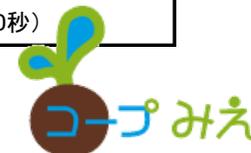
商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。
※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。
水曜日午後5時30分以降の翌週配達の商品の注文変更や休止は、受けかねますのでご注意ください。

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。