

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9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)
お弁当コース	豚焼肉 キャベツとあさりの炒め物 里芋の青さ風味 カリフラワーと玉子のサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	あじのごま醤油焼き いんげんとしらすの炒め煮 ポテトのオーロラソース和え 玉葱とピーマンのマリネ 金時豆 ごはん(国産)	鶏のくわ焼き チンゲン菜と蒲鉾の煮物 白菜と昆布の煮物 (新規)にらと油揚げの酢味噌和え さつま芋の甘煮 ごはん(国産)	クリーミーコロッケ(かに風味) 大豆とソイミートのケチャップ炒め さつま揚げと小松菜の煮物 もやしときゅうりの中華和え 菜の花の辛子和え ピラフ(国産)	牛肉と野菜の中華オイスター炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 玉子焼 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 野沢菜漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー: 494 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質15.9g/脂質17g/炭水化物69.4g	エネルギー: 471 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質19.3g/脂質12.1g/炭水化物71.5g	エネルギー: 435 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質15.6g/脂質10.2g/炭水化物70g	エネルギー: 502 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質12.9g/脂質17.3g/炭水化物73.8g	エネルギー: 441 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質12.9g/脂質13.4g/炭水化物66.8g

週平均
469 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。

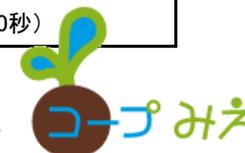
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
0120-502-315

※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9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)
おかずコース	豚焼肉 絹ごし揚げ煮 キャベツとあさりの炒め物 里芋の青さ風味 カリフラワーと玉子のサラダ 葉大根のおかか和え	あじのごま醤油焼き 鶏と野菜の玉子とじ いんげんとしらすの炒め煮 ポテトのオーロラソース和え 玉葱とピーマンのマリネ 金時豆	鶏のくわ焼き 春巻き チンゲン菜と蒲鉾の煮物 白菜と昆布の煮物 (新規)にらと油揚げの酢味噌和え さつま芋の甘煮	クリーミーコロッケ(かに風味) 根菜と豚肉のしぐれ煮 大豆とソイミートのケチャップ炒め さつま揚げと小松菜の煮物 もやしときゅうりの中華和え 菜の花の辛子和え	牛肉と野菜の中華オイスター炒め まぐろメンチカツ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 玉子焼 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 野沢菜漬け
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー: 364 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質18g/脂質23.1g/炭水化物20.9g	エネルギー: 327 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質22g/脂質15.6g/炭水化物24.5g	エネルギー: 384 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質17.2g/脂質21.6g/炭水化物29.7g	エネルギー: 387 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質14.1g/脂質22.6g/炭水化物31.6g	エネルギー: 414 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質15.8g/脂質25.8g/炭水化物28.9g

週平均
375 kcal
2.5 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。

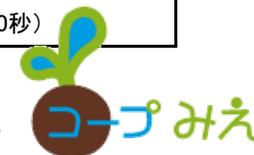
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
0120-502-315

※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)

<御膳コース>

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)
にぎわい御膳	さばの塩焼き 揚げ餃子 小松菜とウインナーの炒め物 ポテトのオーロラソース和え ごぼうの中華炒め しんじょうの煮物 ピーマンの昆布和え しば漬け	デミソースハンバーグ イカメンチカツ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 さつま揚げと小松菜の煮物 (季節) ふきの土佐煮 いんげんと玉子の炒め物 れんこんサラダ もやしの赤しそ和え	キスの天ぷら(天つゆ付) 豚肉の玉子とじ ベーコンと野菜の炒め物 ほうれん草となめこのおひたし 糸こんにゃくのたらこ炒め ニンニクの芽とひき肉の炒め物 ブロッコリーとかにかまのサラダ 生姜昆布	(季節) 牛肉のストロガノフ風 すり身天煮 東村山黒焼きそば キャベツとあさりの炒め物 玉葱とアスパラの炒め物 (新規) ナスのごまだれ さつま芋とレーズンのサラダ 千切りたくあん漬け	サーモンフライ(タルタルソース付) 鶏と野菜の炒め物 じゃが芋のもろみソースがけ 根菜のうま塩炒め チンゲン菜の錦糸和え こんにゃくとメンマの甘辛炒め 人参サラダ 黒豆
	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、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 415 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質22g/脂質23.7g/炭水化物28.3g	エネルギー: 423 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質19.7g/脂質19.9g/炭水化物40.5g	エネルギー: 483 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質15.4g/脂質32.7g/炭水化物32.1g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質12.5g/脂質28g/炭水化物39.1g	エネルギー: 526 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質19.3g/脂質31.1g/炭水化物41.2g

週平均
461 kcal
3.1 g



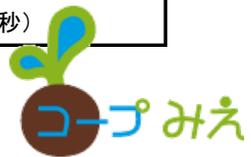
商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がりください。
エネルギー・塩分は、献立作成時の計算値であり、お届け商品と多少前後する場合があります。
※翌週配達商品の注文変更や休止は、毎週水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。
水曜日午後5時30分以降の翌週配達の商品の注文変更や休止は、受けかねますのでご注意ください。

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。