

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16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)
	天ぷら(天つゆ付) 平春雨と野菜の炒め物 チンゲン菜の錦糸和え カリフラワーのオーロラソース和え 大根漬け わかめごはん(国産)	(季節) ポトフ 糸昆布の煮物 マカロニのミートソース和え きのこのマリネ 高菜玉子 ごはん(国産)	豆腐ハンバーグ 小松菜の玉子とじ くわいの甘酢炒め 千切りポテトサラダ しば漬け ごはん(国産)	牛肉のビビンバ風 いんげんとしらすの炒め煮 (季節) かぶのそぼろあん かぼちゃサラダ 葉大根のぽん酢和え ごはん(国産)	あじの塩焼き キャベツとあさりの炒め物 ブロッコリーのおかか和え れんこんサラダ 金時豆 ごはん(国産)
	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび エネルギー: 467 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質10.1g/脂質15.1g/炭水化物72.9g	アレルゲン: 卵、小麦 エネルギー: 430 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質12.6g/脂質11.6g/炭水化物68.5g	アレルゲン: 卵、乳、小麦 エネルギー: 466 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質11.9g/脂質14.2g/炭水化物73g	アレルゲン: 卵、小麦 エネルギー: 513 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質13.9g/脂質20.5g/炭水化物68.2g	アレルゲン: 卵、乳、小麦 エネルギー: 425 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質20.1g/脂質7.7g/炭水化物68.5g

週平均
460 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16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)
	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と野菜の青しそ風味 平春雨と野菜の炒め物 チンゲン菜の錦糸和え カリフラワーのオーロラソース和え 大根漬け	(季節) ポトフ かにかまの磯辺揚げ 糸昆布の煮物 マカロニのミートソース和え きのこのマリネ 高菜玉子	豆腐ハンバーグ 豚肉ときくらげのごま山椒炒め 小松菜の玉子とじ くわいの甘酢炒め 千切りポテトサラダ しば漬け	牛肉のビビンバ風 トマトコーンフライ いんげんとしらすの炒め煮 (季節) かぶのそぼろあん かぼちゃサラダ 葉大根のぽん酢和え	あじの塩焼き 肉詰めいなり煮 キャベツとあさりの炒め物 ブロッコリーのおかか和え れんこんサラダ 金時豆
	アレルゲン: 卵、乳、小麦、えび	アレルゲン: 卵、小麦、かに	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦	アレルゲン: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 408 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質11.1g/脂質25.7g/炭水化物33.1g	エネルギー: 318 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質14.2g/脂質18.5g/炭水化物23.7g	エネルギー: 390 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質15g/脂質23.4g/炭水化物29.6g	エネルギー: 458 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質14.4g/脂質30.7g/炭水化物31.1g	エネルギー: 310 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質19.4g/脂質14g/炭水化物26.1g

週平均
377 kcal
2.6 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。



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16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)
にぎわい御膳	豚肉と春雨の坦々風 天ぷら(天つゆ付) ナスの生姜だれ がんもの煮物 人参とひき肉の炒め物 ほうれん草となめこのおひたし ポテトサラダ 白菜の青さ和え	マスの塩焼き 豆腐のひき肉包み揚げ 竹輪と野菜のピリ辛炒め 大根の煮物 小松菜とウインナーの炒め物 ミックス野菜の炒め物 かぼちゃサラダ きゅうり漬け	タンドリーチキン お魚厚揚げの煮物 山形芋煮風 もち麩の玉子とじ しろ菜の煮びたし くわいのおかか和え 玉葱とコーンのサラダ 福神漬け	ミックスフライ(タルタルソース付) つくねの大葉巻き (新規)高野豆腐の豆乳クリーム煮 カリフラワーの柚子胡椒和え チンゲン菜のごま和え 根菜の甘酢炒め しろ菜とかにかまの和風マヨ和え 黒豆	牛焼肉 水餃子 浦上そぼろ(長崎県郷土料理) (季節)ふきとわかめの煮物 キャベツとあさりの炒め物 ピーマンとしらすの煮物 枝豆とツナのサラダ 広島菜漬け
	アレルゲン: 卵、小麦、えび	アレルゲン: 卵、乳、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: 483 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質16.1g/脂質33.5g/炭水化物29.6g	エネルギー: 451 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質22.9g/脂質27g/炭水化物29.3g	エネルギー: 439 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質25.6g/脂質26.3g/炭水化物24.3g	エネルギー: 525 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質20.4g/脂質29.8g/炭水化物43.7g	エネルギー: 417 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質17g/脂質26.5g/炭水化物27.7g
週平均	463 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。

