

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16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)
お弁当コース	天ぷら (天つゆ付) <small>(新規) 糸こんにゃくのツナ玉子炒め</small> ピーマンとしらすの煮物 千切りポテトサラダ しば漬け ごはん (国産)	鶏ちゃん焼き風 きくらげの煮物 いんげんと玉子の炒め物 れんこんサラダ しそ昆布 ごはん (国産)	白身フライのピスク風ソース ほうれん草ベーコン炒め くわいのおかか和え きゅうりと蒸し鶏のサラダ 桜大根漬け ごはん (国産)	豚肉と野菜のたらこ風味 ねぎ焼き チンゲン菜の錦糸和え カリフラワーのカレーピクルス 黒豆 ごはん (国産)	さばのみぞれあん 小松菜とウインナーの炒め物 ナスの生姜だれ 玉葱とあさりのわさび醤油和え 白菜と梅の和え物 わかめごはん (国産)
	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、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 482 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質10.8g/脂質17.7g/炭水化物69.9g	エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質15.4g/脂質14g/炭水化物71.3g	エネルギー: 457 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質12.5g/脂質13.6g/炭水化物71.3g	エネルギー: 428 kcal 塩分: 1.0 g 蛋白質14.2g/脂質10.5g/炭水化物69.3g	エネルギー: 547 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質21.1g/脂質21.7g/炭水化物66.2g

週平均
477 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)

<おかずコース>

	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)
おかずコース	天ぷら (天つゆ付) 豚肉としめじの柚子胡椒炒め <small>(新規)糸こんにゃくのツナ玉子炒め</small> ピーマンとしらすの煮物 千切りポテトサラダ しば漬け	鶏ちゃん焼き風 野菜の彩りしんじょう煮 きくらげの煮物 いんげんと玉子の炒め物 れんこんサラダ しそ昆布	白身フライのピスク風ソース 牛肉と野菜の炒め物 ほうれん草ベーコン炒め くわいのおかか和え きゅうりと蒸し鶏のサラダ 桜大根漬け	豚肉と野菜のたらこ風味 たこ団子の煮物 ねぎ焼き チンゲン菜の錦糸和え カリフラワーのカレーピクルス 黒豆	さばのみぞれあん ささみカツ 小松菜とウインナーの炒め物 ナスの生姜だれ 玉葱とあさりのわさび醤油和え 白菜と梅の和え物
	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、乳、小麦、えび	アレルギー： 卵、小麦	アレルギー： 卵、小麦
	エネルギー： 459 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質13.9g/脂質30.9g/炭水化物31.1g	エネルギー： 334 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質17.3g/脂質19.1g/炭水化物23.4g	エネルギー： 406 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質14.3g/脂質26.4g/炭水化物27.6g	エネルギー： 302 kcal 塩分： 2.1 g 蛋白質16.3g/脂質14.6g/炭水化物25.9g	エネルギー： 414 kcal 塩分： 2.3 g 蛋白質22.5g/脂質27.4g/炭水化物18.6g

週平均
383 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16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)
にぎわい御膳	牛肉とチンゲン菜の炒め物 天ぷら(天つゆ付) あさりと小松菜の煮物 里芋の白味噌だれ ピーマンと蒸し鶏の和え物 筍とそぼろの炒め物 大根なます 白菜の青さและ	(新規)ぶり大葉フライ(タルタルソース付) 豚肉とピーマンの甘酢炒め マカロニのビスク風ソース 小松菜ともやしのおひたし スクランブルエッグ 切干大根煮 しろ菜とかにかまの和風マヨ和え 広島菜漬け	鶏の照り焼き 海鮮しゅうまい がんもの煮物 ポテトのレモン風味炒め くわいのおかか和え ほうれん草のごま和え かぼちゃサラダ うぐいす豆	赤魚のバター醤油焼き ハムカツ 豆腐チャンプル チンゲン菜の煮びたし 人参の真砂和え いんげんとしらすの炒め煮 ツナコーンサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	豚肉とごぼうの中華味噌炒め 姫高野の煮物 野菜コロッケ 平春雨と野菜の炒め物 ほうれん草とえのきのおひたし キャベツとウインナーの炒め物 カリフラワーのオーロラソース和え しそ昆布
	アレルギー: 小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	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、乳、小麦
エネルギー:	478 kcal	505 kcal	480 kcal	465 kcal	408 kcal
塩分:	2.4 g	2.9 g	3.4 g	3.1 g	3.1 g
蛋白質17.5g/脂質30.9g/炭水化物32.6g	蛋白質19.5g/脂質31.7g/炭水化物34.7g	蛋白質22.6g/脂質27.2g/炭水化物36g	蛋白質23.7g/脂質25.1g/炭水化物36.2g	蛋白質16.7g/脂質22.6g/炭水化物34.9g	

週平均
467 kcal
3.0 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。