

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>

	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)
お弁当コース	ブルコギ風牛肉の炒め物 いんげんと玉子の炒め物 しんじょうの煮物 ピーマンの昆布和え きゅうり漬け ごはん(国産)	あさりのトマトチャウダー ナスと玉葱のぼん酢和え ブロッコリーのおかか和え 切干大根のサラダ 高菜玉子 ごはん(国産)	豚肉のマーマレード炒め マカロニのミートソース和え れんこんの煮物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 金時豆 ごはん(国産)	ホキのオニオンソース ほうれん草としめじのおひたし (季節) 筍とそぼろの和え物 かぼちゃとレーズンのサラダ 大根の赤しそ和え ごはん(国産)	(新規) 鶏肉のごま焼き もやしときくらげのピリ辛和え 小松菜としらすのおひたし 玉葱とハムのマリネ さつま芋の甘煮 炊き込みごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 459 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質11.5g/脂質14.6g/炭水化物70.3g	エネルギー: 455 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質10.7g/脂質13.3g/炭水化物72.8g	エネルギー: 497 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質14.8g/脂質13.1g/炭水化物80.1g	エネルギー: 439 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質17.5g/脂質9.5g/炭水化物70.4g	エネルギー: 453 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質17.2g/脂質14.3g/炭水化物63.8g

週平均
461 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>

	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)
おかずコース	プルコギ風牛肉の炒め物 たらのフライ いんげんと玉子の炒め物 しんじょうの煮物 ピーマンの昆布和え きゅうり漬け	あさりのトマトチャウダー 肉団子のバーベキューソース ナスと玉葱のぽん酢和え ブロッコリーのおかか和え 切干大根のサラダ 高菜玉子	豚肉のマーマレード炒め (新規) 紅生姜入りさつま揚げの煮物 マカロニのミートソース和え れんこんの煮物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 金時豆	ホキのオニオンソース すき焼き風コロッケ ほうれん草としめじのおひたし (季節) 筍とそぼろの和え物 かぼちゃとレーズンのサラダ 大根の赤しそ和え	(新規) 鶏肉のごま焼き エビと野菜の中華炒め もやしときくらげのピリ辛和え 小松菜としらすのおひたし 玉葱とハムのマリネ さつま芋の甘煮
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび
	エネルギー: 370 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質12.9g/脂質23.7g/炭水化物26.1g	エネルギー: 442 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質16.7g/脂質24g/炭水化物39.5g	エネルギー: 346 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質15.9g/脂質16.5g/炭水化物33.7g	エネルギー: 332 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質15.8g/脂質14.7g/炭水化物33.4g	エネルギー: 344 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質23g/脂質20.1g/炭水化物17.4g

週平均
367 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>

	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)
にぎわい御膳	赤魚の和風あんかけ 肉しゅうまい キャベツと豚肉のぼん酢和え ピーマンとウィンナーの炒め物 つきこんにゃくの炒め物 小松菜ともやしのおひたし 細切りごぼうサラダ うぐいす豆	豚肉の生姜炒め 白はんぺんフライ 東村山黒焼きそば ブロッコリーのごま和え スクランブルエッグ かぼちゃの煮物 (新規) 玉葱とハムのマリネ 大根漬け	さばの塩焼き 牛肉と野菜の和風マヨ炒め 豆腐チャンプル 竹輪と玉葱の煮物 人参ときくらげの炒め物 くわいの甘酢炒め (季節) 菜の花の辛子和え しそ昆布	鶏天のおかか葱ソース すり身天煮 和風野菜炒め 大根の煮物 れんこん金平 しろ菜とツナの中華和え 豆サラダ さつま芋の甘煮	サーモンフライ (タルタルソース付) 鶏とごぼうの炒め物 しんじょうの煮物 いんげんとしらすの炒め煮 里芋の白味噌だれ ほうれん草とえのきのおひたし もやしときゅうりの中華和え 高菜漬け
	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	アレルギー： 卵、小麦	アレルギー： 卵、小麦
	エネルギー： 527 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質23.5g/脂質29.8g/炭水化物41.4g	エネルギー： 434 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質17.3g/脂質22.3g/炭水化物40.4g	エネルギー： 480 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質25.3g/脂質31.7g/炭水化物23.1g	エネルギー： 479 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質18.5g/脂質25.6g/炭水化物43.2g	エネルギー： 402 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質17.4g/脂質22.7g/炭水化物31g

週平均
464 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。