

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27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)
お弁当コース	銀ひらすの塩焼き 小松菜とウインナーの炒め物 くわいのおかか和え 大根なます 黒豆 高菜ごはん(国産)	(季節)豚肉の梅りんごソース 春雨とわかめのツナ和え かぼちゃの煮物 れんこんと野菜のジンジャーサラダ 千切りたくあん漬け ごはん(国産)	あじのメンチカツ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 ポテトと豆のケチャップ和え ブロッコリーのタルタルサラダ 柚子風味きゅうり ごはん(国産)	鶏ちゃん焼き風 つきこんにゃくのたらこ煮 いんげんとしらすの炒め煮 ポテトサラダ 白菜の青さและ ごはん(国産)	イカ天甘酢あんかけ スクランブルエッグ ほうれん草とえのきのおひたし 糸昆布のサラダ しば漬け ごはん(国産)
	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、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー: 445 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質20.2g/脂質12.1g/炭水化物63.9g	エネルギー: 476 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質16.1g/脂質14.2g/炭水化物71.1g	エネルギー: 480 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質13g/脂質15.7g/炭水化物71.5g	エネルギー: 417 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質15.2g/脂質11g/炭水化物64.8g	エネルギー: 480 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質15.7g/脂質14.9g/炭水化物70.5g

週平均
460 kcal
1.6 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)

<おかずコース>

	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)
おかずコース	銀ひらすの塩焼き 豚肉入り韓国風マヨ和え 小松菜とウインナーの炒め物 くわいのおかか和え 大根なます 黒豆	(季節) 豚肉の梅りんごソース 海鮮しゅうまい 春雨とわかめのツナ和え かぼちゃの煮物 れんこんと野菜のジンジャーサラダ 千切りたくあん漬け	あじのメンチカツ 牛肉と野菜の炒め物 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 ポテトと豆のケチャップ和え ブロッコリーのタルタルサラダ 柚子風味きゅうり	鶏ちゃん焼き風 春巻き つきこんにゃくのたらこ煮 いんげんとしらすの炒め煮 ポテトサラダ 白菜の青さและ	イカ天甘酢あんかけ 鶏のねぎ塩炒め スクランブルエッグ ほうれん草とえのきのおひたし 糸昆布のサラダ しば漬け
	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、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー: 309 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質21g/脂質17.3g/炭水化物17.3g	エネルギー: 391 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質18.9g/脂質22.3g/炭水化物28.8g	エネルギー: 361 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質13.1g/脂質22.1g/炭水化物27.3g	エネルギー: 367 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質17.1g/脂質22.7g/炭水化物24g	エネルギー: 397 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質21.5g/脂質22.7g/炭水化物26.2g

週平均
365 kcal
2.4 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27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)
にぎわい御膳	鶏のくわ焼き エビと玉子の中華炒め マーボー豆腐 小松菜としらすのおひたし ささがき金平 野菜のごま和え わかめと竹輪の生姜マヨ和え (新規)大根の柚子風味	あじのごま醤油焼き 豚肉とれんこんの炒め物 ねぎ焼き いんげんと玉子の炒め物 キャベツとウインナーの炒め物 しろ菜の煮びたし カリフラワーとツナのサラダ 金時豆	味噌ヒレカツ 絹ごし揚げ煮 根菜のチリマヨネーズ 里芋の青さ風味 ミックス野菜の炒め物 小松菜とかにかまの煮物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 野沢菜漬け	白身魚のマスタードソース 豚肉と野菜のさっぱり炒め チンゲン菜とあさりの炒め物 れんこんのおかか和え 人参の真砂和え ポテトのレモン風味炒め ピーマンの昆布和え きゅうり漬け	ハッシュドビーフ コーンバターフライ ナスと玉葱のぼん酢和え こんにゃくとメンマの甘辛炒め ほうれん草のおひたし 卵の花 ブロッコリーとチーズのサラダ 福神漬け
	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、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： 538 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質28.5g/脂質31.5g/炭水化物35g	エネルギー： 471 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質25.9g/脂質27.2g/炭水化物31.2g	エネルギー： 422 kcal 塩分： 2.4 g 蛋白質17.1g/脂質22.7g/炭水化物37.4g	エネルギー： 404 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質24.2g/脂質19.9g/炭水化物31.9g	エネルギー： 535 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質13.7g/脂質33.2g/炭水化物45.8g

週平均
474 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。

