

## 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13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) こんにゃくとメンマの甘辛炒め チンゲン菜の錦糸和え 紫キャベツと玉葱のピクルス 白菜の青さ and え ごはん(国産)	牛肉のピビンバ風 ピーマンとウインナーの炒め物 ナスの中華だれ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 桜大根漬け ごはん(国産)	銀ひらすのみりん風味焼き 小松菜と油揚げの煮物 あさりと玉子の炒め物 大学芋 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	鶏肉の生姜焼き 平春雨と野菜の炒め物 きくらげの煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ 野沢菜漬け 桜えび風味ごはん(国産)	(新規)白身魚のピリ辛トマトソース ポテトのレモン風味炒め ほうれん草としめじのごま和え 大根サラダ(中華風) うぐいす豆 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 437 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質9g/脂質13.8g/炭水化物69.5g	エネルギー: 551 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質14.5g/脂質24.7g/炭水化物67.3g	エネルギー: 457 kcal 塩分: 1.1 g 蛋白質19.2g/脂質11.2g/炭水化物69.9g	エネルギー: 448 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質15.7g/脂質12.1g/炭水化物69.2g	エネルギー: 447 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質17.6g/脂質11.3g/炭水化物69.1g

週平均
468 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**

【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。

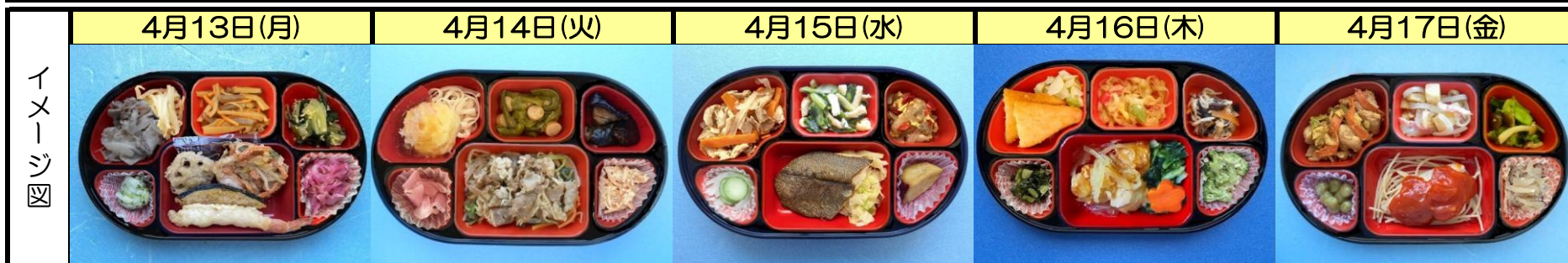


## コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

## <おかずコース>

	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と玉葱の塩炒め こんにゃくとメンマの甘辛炒め チンゲン菜の錦糸和え 紫キャベツと玉葱のピクルス 白菜の青さ and え	牛肉のピビンバ風 かに玉風 ピーマンとウィンナーの炒め物 ナスの中華だれ 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 桜大根漬	銀ひらすのみりん風味焼き 豚肉と野菜のさっぱり炒め 小松菜と油揚げの煮物 あさりと玉子の炒め物 大学芋 玉葱ときゅうりの和え物	鶏肉の生姜焼き 白はんぺんフライ 平春雨と野菜の炒め物 きくらげの煮物 ブロッコリーとチーズのサラダ 野沢菜漬	(新規) 白身魚のピリ辛トマトソース 鶏と野菜の味噌炒め ポテトのレモン風味炒め ほうれん草としめじのごま和え 大根サラダ(中華風) うぐいす豆
	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	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
	エネルギー: 394 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質11.4g/脂質26g/炭水化物28.5g	エネルギー: 432 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質15g/脂質30.8g/炭水化物22.8g	エネルギー: 327 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質21.4g/脂質17.1g/炭水化物21.7g	エネルギー: 366 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質17.9g/脂質21.1g/炭水化物25.8g	エネルギー: 357 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質22.3g/脂質17.2g/炭水化物28.5g

週平均
375 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13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)
にぎわい御膳	牛肉とエリンギの炒め物 天ぷら(天つゆ付) マカロニのミートソース和え ほうれん草の玉子とじ ミックス野菜の炒め物 ブロッコリーのおかか和え 切干大根のサラダ もやしの赤しそ和え	たらのレモンマヨソース ささみカツ 竹輪とピーマンのねりごま炒め れんこんの煮物 チンゲン菜の煮びたし 卵の花 紅あずまのサラダ きゅうり漬け	豚肉とキャベツの甘味噌炒め ひろうすの煮物 デミソースハンバーグ 人参とひき肉の炒め物 (新規)里芋の黒ごま和え 小松菜としらすのおひたし かぼちゃサラダ 生姜昆布	あさりのトマトチャウダー ピーマンの肉詰めフライ チンゲン菜とひき肉の炒め物 ごぼうの中華炒め つきこんにゃくのたらこ煮 ほうれん草と油揚げのおひたし キャベツとセロリのマリネ 金時豆	鶏肉の香味ソース <small>(季節) 魚肉ソーセージと春野菜の炒め物</small> 揚げ出し豆腐の和風あん 白菜と昆布の煮物 小松菜とツナの煮物 もやしとにらの炒め物 ポテトサラダ しば漬け
	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、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 456 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質14.8g/脂質28.5g/炭水化物35.2g	エネルギー: 474 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質24g/脂質22.8g/炭水化物42.5g	エネルギー: 531 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質22.3g/脂質31.8g/炭水化物39.4g	エネルギー: 413 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質17.6g/脂質17.1g/炭水化物47.2g	エネルギー: 474 kcal 塩分: 4.2 g 蛋白質20.7g/脂質29.3g/炭水化物31.8g

週平均
470 kcal
3.5 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。