

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>

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)
お弁当コース	豚肉と野菜の柚子味噌炒め ピーマンと蒸し鶏の和え物 肉団子の甘酢あん カリフラワーのオーロラソース和え もずくの酢の物 ごはん(国産)	あじの塩焼き (新規)白菜とツナの和え物 ほうれん草とエリンギの炒め物 紅あずまのサラダ 枝豆のおかか和え ごはん(国産)	バラ焼き風炒め物 いんげんと玉子の炒め物 かぼちゃの煮物 豆サラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	白身魚のパン粉焼き 小松菜と油揚げの煮物 ナスの中華だれ キャベツのごまマヨ和え もやしの梅風味 ごはん(国産)	鶏のから揚げ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 人参としらすの炒め煮 ヤングコーンのピクルス 広島菜漬け しそ風味ひじきごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦	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、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー: 515 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質18g/脂質17.7g/炭水化物71g	エネルギー: 427 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質20.4g/脂質8.8g/炭水化物66.6g	エネルギー: 496 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質12.5g/脂質16g/炭水化物75.3g	エネルギー: 495 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質16.6g/脂質20g/炭水化物62.1g	エネルギー: 458 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質15.8g/脂質13g/炭水化物69.6g

週平均
478 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>

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)
おかずコース	豚肉と野菜の柚子味噌炒め すり身天煮 ピーマンと蒸し鶏の和え物 肉団子の甘酢あん カリフラワーのオーロラソース和え もずくの酢の物	あじの塩焼き ハムカツ (新規)白菜とツナの和え物 ほうれん草とエリンギの炒め物 紅あずまのサラダ 枝豆のおかか和え	バラ焼き風炒め物 水餃子 いんげんと玉子の炒め物 かぼちゃの煮物 豆サラダ 玉葱ときゅうりの和え物	白身魚のパン粉焼き 鶏と野菜の玉子とじ 小松菜と油揚げの煮物 ナスの中華だれ キャベツのごまマヨ和え もやしの梅風味	鶏のから揚げ あさりとじゃが芋のミートソース ブロッコリーとかにかまのスープ煮 人参としらすの炒め煮 ヤングコーンのピクルス 広島菜漬け
	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、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー: 392 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質18.9g/脂質24.3g/炭水化物24.5g	エネルギー: 324 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質20.7g/脂質14.2g/炭水化物28.6g	エネルギー: 385 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質12.6g/脂質22g/炭水化物34.2g	エネルギー: 387 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質20.2g/脂質24.4g/炭水化物21.4g	エネルギー: 349 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質18g/脂質18.7g/炭水化物27.1g

週平均
367 kcal
2.8 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

※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>

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)
にぎわい御膳	サーモンフライ(タルタルソース付) 牛肉と野菜の炒め物 (季節)冬瓜のひすい煮 きくらげと人参の炒り玉子 ポテトのオーロラソース和え ミックス野菜のごま和え 紫キャベツと玉葱のピクルス 広島菜漬け	ユーリンチー(トマト風味) 海鮮しゅうまい 和風野菜炒め 油揚げの味噌炒め 小松菜の玉子とじ 里芋の青さ風味 れんこんサラダ きゅうり漬け	たらのおかか葱ソース メンチカツ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 キャベツの洋風煮 竹輪とピーマンのねりごま炒め ごぼうの中華炒め 豆サラダ 葉大根のぼん酢和え	豚焼肉 ひろうすの煮物 東村山黒焼きそば くわいのおかか和え いんげんとしらすの炒め煮 白菜とツナの和え物 魚肉ソーセージのサラダ 大根のナムル	海鮮プルコギ風炒め物 揚げ出し豆腐のうま煮 ナスの生姜だれ (新規)マカロニのコーンクリーム和え ほうれん草と蒲鉾のおひたし 人参とひき肉の炒め物 ポテトサラダ 金時豆
	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	アレルギー：卵、小麦、えび
エネルギー：	421 kcal	559 kcal	485 kcal	450 kcal	434 kcal
塩分：	2.9 g	4.1 g	4.0 g	3.0 g	3.8 g
蛋白質13.6g/脂質25.5g/炭水化物33.5g	蛋白質24.4g/脂質33g/炭水化物41.1g	蛋白質28g/脂質22.8g/炭水化物41.5g	蛋白質22.1g/脂質26.2g/炭水化物29.7g	蛋白質15.5g/脂質22.3g/炭水化物43.3g	

週平均
470 kcal
3.6 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。