

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8日(月) | 6月9日(火) | 6月10日(水) | 6月11日(木) | 6月12日(金) |
|--------|---|---|---|--|--|
| お弁当コース | 豆腐ハンバーグ 人参とベーコンの洋風炒め 小松菜の玉子とじ (新規) キャベツとセロリのマリネ 黒豆 ごはん(国産) | 鶏肉の香草焼き ほうれん草としめじのおひたし 糸こんにゃくのたらこ炒め ポテトサラダ いんげんのごま和え ピラフ(国産) | (新規) ぶり大葉フライ(ソース付) ピーマンとしらすの煮物 ウインナーと野菜のケチャップ炒め きゅうりと蒸し鶏のサラダ 桜大根漬け ごはん(国産) | 豚肉と春雨の担々風 れんこん金平 しんじょうの煮物 枝豆とチーズの和え物 きゅうり漬け ごはん(国産) | たらの甘酢あんかけ チンゲン菜とかにかまのおひたし 里芋の青さ風味 大根サラダ(中華風) 高菜玉子 ごはん(国産) |
| | アレルギー: 卵、乳、小麦 | 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、かに |
| | エネルギー: 465 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13.7g/脂質12.9g/炭水化物73.6g | エネルギー: 451 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質14.6g/脂質16.2g/炭水化物61.6g | エネルギー: 454 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質12.2g/脂質13.6g/炭水化物70.2g | エネルギー: 467 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質13.6g/脂質15g/炭水化物69.5g | エネルギー: 476 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質19g/脂質11.5g/炭水化物73.7g |

| |
|----------|
| 週平均 |
| 463 kcal |
| 2.0 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>

| | 6月8日(月) | 6月9日(火) | 6月10日(水) | 6月11日(木) | 6月12日(金) |
|--------|---|--|---|---|---|
| おかずコース | 豆腐ハンバーグ 豚肉とコーンの味噌バター炒め 人参とベーコンの洋風炒め 小松菜の玉子とじ (新規) キャベツとセロリのマリネ 黒豆 | 鶏肉の香草焼き ブロッコリーとエビの炒め物 ほうれん草としめじのおひたし 糸こんにゃくのたらこ炒め ポテトサラダ いんげんのごま和え | (新規) ぶり大葉フライ(ソース付) 牛肉と野菜の炒め物 ピーマンとしらすの煮物 ウインナーと野菜のケチャップ炒め きゅうりと蒸し鶏のサラダ 桜大根漬け | 豚肉と春雨の担々風 (新規) 玉葱クリーミーフライ れんこん金平 しんじょうの煮物 枝豆とチーズの和え物 きゅうり漬け | たらの甘酢あんかけ 鶏肉の八幡巻き チンゲン菜とかにかまのおひたし 里芋の青さ風味 大根サラダ(中華風) 高菜玉子 |
| | 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: 小麦 | アレルギー: 卵、乳、小麦 | アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに |
| | エネルギー: 390 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質17.5g/脂質21.7g/炭水化物30.6g | エネルギー: 325 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質17.4g/脂質21g/炭水化物16.4g | エネルギー: 408 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質15.5g/脂質26.6g/炭水化物25.9g | エネルギー: 395 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質13.9g/脂質25.4g/炭水化物28.2g | エネルギー: 364 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質20.7g/脂質15.1g/炭水化物35.8g |

| |
|----------|
| 週平均 |
| 376 kcal |
| 2.7 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8日(月) | 6月9日(火) | 6月10日(水) | 6月11日(木) | 6月12日(金) |
|--------|--|--|---|--|---|
| にぎわい御膳 | 豚肉のごまだれ 白はんぺんフライ ねぎ焼き 根菜の甘酢炒め ほうれん草とえのきのおひたし ウインナーと野菜のケチャップ炒め 大根サラダ(中華風) しば漬け | かわいのレモンタルソース 鶏と野菜の中華炒め ほうれん草とひき肉の和え物 れんこんの煮物 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 玉葱といんげんの炒め物 大学芋 もやしの赤しそ和え | ハニーマスタードチキン (新規) トマトとコーンのフライ 豚すき煮 ささがき金平 チンゲン菜と竹輪の和え物 筍とそぼろの炒め物 ひじきとくわいのサラダ 高菜漬け | さばの塩焼き 肉団子のバーベキューソース キャベツとあさりの炒め物 カリフラワーの柚子胡椒和え いんげんのごま和え 卵の花 かぼちゃサラダ (新規) 生姜ザーサイ | 味噌ヒレカツ 絹ごし揚げ煮 (季節) ゴーヤの塩炒め もやしとにらのマヨ炒め 人参しりしり ピーマンとしらすの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 白花豆 |
| | 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 | アレルギー: 卵、乳、小麦 |
| | エネルギー: 478 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質18.4g/脂質30.6g/炭水化物32g | エネルギー: 401 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質19.4g/脂質22.4g/炭水化物29.8g | エネルギー: 452 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質21.8g/脂質25.6g/炭水化物33.2g | エネルギー: 481 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質23.9g/脂質29.6g/炭水化物29.6g | エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質19.5g/脂質28.4g/炭水化物42.5g |

| |
|----------|
| 週平均 |
| 463 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。