

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>

お弁当コース	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)
	豚肉のぼん酢たれ ニンニクの芽とひき肉の炒め物 (新規) なすのごまだれ ポテトサラダ 大根と人参のナムル ごはん(国産)	あじたたきフライ ウィンナーと野菜のケチャップ炒め 小松菜と油揚げの煮物 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 野沢菜漬け わかめごはん(国産)	(季節) ロールキャベツのコンソメ煮 いんげんとベーコンの炒め物 くわいの甘酢炒め かぼちゃと枝豆のサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	ホキのオニオンソース れんこん金平 竹輪の青さマヨ炒め 白きくらげの梅しそ和え 葉大根としらすの和え物 ごはん(国産)	タンドリーチキン チンゲン菜とあさりの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 金時豆 ごはん(国産)
	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、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 500 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質15g/脂質19.1g/炭水化物66.7g	エネルギー: 464 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質13.4g/脂質12.5g/炭水化物74.7g	エネルギー: 446 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質10.4g/脂質13.2g/炭水化物71.7g	エネルギー: 433 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質17.6g/脂質8.2g/炭水化物72.4g	エネルギー: 489 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質16.4g/脂質16.5g/炭水化物68.9g

週平均
466 kcal 1.9 g

イメージ図	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)
					

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>

おかずコース	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)
	豚肉のぼん酢たれ いわしのつみれ揚げ ニンニクの芽とひき肉の炒め物 (新規) なすのごまだれ ポテトサラダ 大根と人参のナムル	あじたたきフライ (新規) 牛肉入り旨辛野菜炒め ウインナーと野菜のケチャップ炒め 小松菜と油揚げの煮物 野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え 野沢菜漬け	(季節) ロールキャベツのコンソメ煮 コーンバターフライ いんげんとベーコンの炒め物 くわいの甘酢炒め かぼちゃと枝豆のサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	ホキのオニオンソース 豚肉と玉葱の塩炒め れんこん金平 竹輪の青さマヨ炒め 白きくらげの梅しそ和え 葉大根としらすの和え物	タンドリーチキン 水餃子 チンゲン菜とあさりの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 金時豆
	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、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 410 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質20.2g/脂質27.9g/炭水化物18.7g	エネルギー: 383 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.8g/脂質23.9g/炭水化物27.5g	エネルギー: 402 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13.3g/脂質23.5g/炭水化物34.4g	エネルギー: 311 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質18.7g/脂質14g/炭水化物27.7g	エネルギー: 369 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質18.8g/脂質22.1g/炭水化物23.8g

週平均
375 kcal 2.4 g

イメージ図	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)

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)

<御膳コース>

に ぎ わ い 御 膳	9月21日(月)	9月22日(火)	9月23日(水)	9月24日(木)	9月25日(金)
	あじのさんが焼き 豚肉と野菜のたらこ風味 (新規) マカロニとかぼちゃのチーズ和え ほうれん草とえのきのおひたし 人参しりしり 里芋の青さ風味 もやしと根菜のサラダ 葉大根のぽん酢和え	チキンカツ (ソース付) ブロッコリーとエビの炒め物 根菜のさっぱり金平 ピーマンとしらすの煮物 きくらげの煮物 チンゲン菜の煮びたし (季節) 甘栗とさつま芋のサラダ きゅうり漬け	さばの甘酢あんかけ 鶏と野菜の玉子とし チンゲン菜のバター醤油炒め もやしとツナの炒め物 小松菜のごま和え 切干大根煮 (新規) キャベツとかにかまのサラダ 広島菜漬け	牛焼肉 (季節) はものしんじょう煮 ウインナーと野菜のケチャップ炒め 卵の花 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 れんこんの煮物 ポテトサラダ (新規) 白菜の昆布和え	ミックスフライ (タルタルソース付) 肉詰めいなり煮 キャベツとにらの味噌炒め くわいのおかか和え 玉葱といんげんの炒め物 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 野菜のマリネ 茶福豆
	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 乳、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、えび、かに
	エネルギー： 424 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質21g/脂質23.3g/炭水化物32.7g	エネルギー： 443 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質16.7g/脂質21g/炭水化物47.2g	エネルギー： 515 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質25.1g/脂質31.2g/炭水化物33.5g	エネルギー： 437 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質16.6g/脂質29.2g/炭水化物26.5g	エネルギー： 470 kcal 塩分： 2.4 g 蛋白質15.4g/脂質25.6g/炭水化物43.1g

週平均
458 kcal
3.2 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。