

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28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)
	ミックスフライ(ソース付) ほうれん草と油揚げのおひたし 人参とベーコンの洋風炒め 赤いんげん豆のマリネ (季節)甘栗サラダ ごはん(国産)	豚肉の照りたま炒め つきこんにゃくのたらこ煮 なすのミートソース和え いんげんのツナマヨサラダ 広島菜漬け ごはん(国産)	銀ひらすの煮付け チンゲン菜としめじの煮びたし 根菜の甘酢炒め くわいのおかか和え うぐいす豆 桜えび風味ごはん(国産)	鶏の唐揚げ 筍とそぼろの炒め物 小松菜と舞茸の煮びたし マカロニサラダ しば漬け ごはん(国産)	あじの青しそ風味焼き ピーマンとしらすの煮物 竹輪と野菜のピリ辛炒め カリフラワーと玉子のサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 508 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質13.3g/脂質15.2g/炭水化物79.7g	エネルギー: 467 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質12.4g/脂質17.4g/炭水化物65.5g	エネルギー: 452 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質20.6g/脂質10.7g/炭水化物68.4g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15.5g/脂質15.4g/炭水化物68.4g	エネルギー: 451 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質18g/脂質11g/炭水化物69.7g

週平均
471 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>

おかずコース	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)
	ミックスフライ(ソース付) 牛肉入りチャプチェ風炒め ほうれん草と油揚げのおひたし 人参とベーコンの洋風炒め 赤いんげん豆のマリネ (季節) 甘栗サラダ	豚肉の照りたま炒め (新規) はんぺんの黒ごまだれ つきこんにゃくのたらこ煮 なすのミートソース和え いんげんのツナマヨサラダ 広島菜漬け	銀ひらすの煮付け ささみカツ チンゲン菜としめじの煮びたし 根菜の甘酢炒め くわいのおかか和え うぐいす豆	鶏の唐揚げ 魚肉ソーセージの炒め物 筍とそぼろの炒め物 小松菜と舞茸の煮びたし マカロニサラダ しば漬け	あじの青しそ風味焼き 豚肉とコーンの味噌バター炒め ピーマンとしらすの煮物 竹輪と野菜のピリ辛炒め カリフラワーと玉子のサラダ 生姜昆布
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 446 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質15.3g/脂質25.7g/炭水化物38.6g	エネルギー: 362 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質15.2g/脂質24.1g/炭水化物21.3g	エネルギー: 345 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質22.7g/脂質16.2g/炭水化物27.3g	エネルギー: 396 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質18.5g/脂質23.3g/炭水化物28g	エネルギー: 373 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質20.5g/脂質20.3g/炭水化物26.8g

週平均
384 kcal 2.7 g

イメージ図	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2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

※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>

9月28日(月)		9月29日(火)		9月30日(水)		10月1日(木)		10月2日(金)		
に ぎ わ い 御 膳	(新規) マスタードソースのハンバーグ (季節) 焼き栗コロッケ にらと玉子の炒め物 キャベツの煮びたし 小松菜とウインナーの炒め物 竹輪とピーマンのねりごま炒め 大根と海藻の香味サラダ きゅうらぶき		銀ひらすの塩焼き (新規) フライドチキン 小松菜と豚肉の煮物 野菜の彩りしんじょう煮 ミックス野菜の炒め物 ほうれん草とひき肉の炒め物 いんげんのおかかマヨ和え しば漬け		鶏のくわ焼き エビカツ なすとそぼろの味噌炒め かぼちゃの煮物 チンゲン菜の錦糸和え ポテトと枝豆の明太マヨ和え 人参サラダ 高菜漬け		イカ天中華あんかけ 牛肉と野菜の炒め物 高野豆腐の煮物 平春雨の炒め物 ほうれん草ともやしの和え物 根菜のうま塩炒め カリフラワーと玉子のサラダ しそ昆布		豚肉と野菜の柚子味噌炒め 金平ごぼう入りちぎり揚げ ねぎ焼き しろ菜とツナの中華和え 大根の煮物 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 蒸し鶏と野菜のカレーマリネ さつま芋の甘煮	
	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、乳、小麦、えび		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： 523 kcal 塩分： 4.0 g		エネルギー： 472 kcal 塩分： 2.7 g		エネルギー： 513 kcal 塩分： 2.8 g		エネルギー： 422 kcal 塩分： 3.7 g		エネルギー： 412 kcal 塩分： 2.7 g	
	蛋白質18.4g/脂質30.4g/炭水化物44.1g		蛋白質28.2g/脂質28.4g/炭水化物25.8g		蛋白質21.8g/脂質29.1g/炭水化物40.6g		蛋白質18.8g/脂質26.2g/炭水化物28g		蛋白質19.8g/脂質20.9g/炭水化物35.5g	

週平均
468 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。

