

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	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
	チンジャオロース ねぎ焼き いんげんと玉子の炒め物 卵の花サラダ 桜大根漬け ごはん(国産)	クリーミーコロッケ(かに風味) チンゲン菜とメンマの和え物 糸こんにゃくのたらこ炒め 白菜とハムのピリ辛サラダ きゅうり漬け ごはん(国産)	鶏肉のメキシカン風ソース きくらげと人参の炒り玉子 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 野菜のマリネ 茶福豆 ごはん(国産)	たらのレモンマヨソース ピーマンとウィンナーの炒め物 油揚げのケチャップ炒め (新規)キャベツとザーサイの和え物 さつま芋の甘煮 十六穀ごはん(国産)	(新規)豚肉と大根の甘辛生姜炒め さつま揚げと小松菜の煮物 里芋の白味噌だれ れんこんサラダ もやしの梅風味 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、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: 493 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質11.7g/脂質17g/炭水化物73.3g	エネルギー: 472 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質8.7g/脂質17g/炭水化物71g	エネルギー: 464 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質16g/脂質13.1g/炭水化物69.4g	エネルギー: 499 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質21g/脂質16.6g/炭水化物65.9g	エネルギー: 481 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質14g/脂質12g/炭水化物79.1g

週平均
482 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

【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	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
	チンジャオロース トマトコーンフライ ねぎ焼き いんげんと玉子の炒め物 卵の花サラダ 桜大根漬け	クリーミーコロッケ (かに風味) (新規) 豚肉と厚揚げのマヨ炒め チンゲン菜とメンマの和え物 糸こんにゃくのたらこ炒め 白菜とハムのピリ辛サラダ きゅうり漬け	鶏肉のメキシカン風ソース ブロッコリーとエビの炒め物 きくらげと人参の炒り玉子 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 野菜のマリネ 茶福豆	たらのレモンマヨソース 鶏と野菜の玉子とじ ピーマンとウインナーの炒め物 油揚げのケチャップ炒め (新規) キャベツとザーサイの和え物 さつま芋の甘煮	(新規) 豚肉と大根の甘辛生姜炒め 春巻き さつま揚げと小松菜の煮物 里芋の白味噌だれ れんこんサラダ もやしの梅風味
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	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
	エネルギー: 426 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質11.9g/脂質26.6g/炭水化物34.9g	エネルギー: 383 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質10.3g/脂質25.8g/炭水化物27g	エネルギー: 340 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質19.1g/脂質18.3g/炭水化物23.9g	エネルギー: 392 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質23.9g/脂質20.3g/炭水化物27.8g	エネルギー: 435 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質14.6g/脂質23.5g/炭水化物41.1g

週平均
395 kcal 2.9 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>

にぎわい御膳	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
	たらのおかか葱ソース 豚肉の高菜炒め れんこんの中華炒め煮 いんげんと玉子の炒め物 キャベツの洋風煮 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 千切りポテトサラダ 広島菜漬け	味噌ヒレカツ 海鮮しゅうまい マカロニのミートソース和え 人参しりしり ブロッコリーとウインナーの炒め物 きくらげの煮物 細切りごぼうサラダ 白菜と梅の和え物	キスの天ぷら(天つゆ付) 鶏のねぎ塩炒め チンゲン菜とひき肉の炒め物 がんもの煮物 ほうれん草とエリンギの炒め物 もやしとコーンの炒め物 玉葱とかにかまの中華風酢の物 金時豆	牛肉の生姜炒め イカメンチカツ 和風野菜炒め 里芋の青さ風味 小松菜と油揚げの煮物 竹輪とピーマンの甘辛炒め くわいと海藻のサラダ 大根漬け	さばのトマトソース 肉団子の照り焼き なすの中華だれ ささがき金平 舞茸とピーマンの昆布炒め じゃが芋の青しそマヨ和え カリフラワーのマリネ きゅうり漬け
	アレルギー：卵、乳、小麦	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、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、えび
イメージ図	エネルギー： 425 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質22.9g/脂質22.2g/炭水化物33.6g	エネルギー： 477 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質17.4g/脂質25.2g/炭水化物44.9g	エネルギー： 456 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質18.5g/脂質27.2g/炭水化物34.8g	エネルギー： 458 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質17.4g/脂質27.8g/炭水化物34.6g	エネルギー： 537 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質24.4g/脂質32g/炭水化物37.8g

週平均
471 kcal
3.1 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。