

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12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)
	天ぷら(天つゆ付) 小松菜の玉子とじ カリフラワーの柚子胡椒和え 千切りポテトサラダ しば漬け ごはん(国産)	鶏のくわ焼き 糸こんにゃくとそぼろの煮物 くわいとベーコンの炒め物 枝豆とチーズの和え物 きゃらぶき ごはん(国産)	ホキの香草焼き マカロニのミートソース和え ほうれん草ともやしの和え物 人参とレーズンのマリネ 白菜の錦糸和え ごはん(国産)	豚肉のごまだれ 根菜のさっぱり金平 なすの生姜だれ きゅうりと蒸し鶏のサラダ 黒豆 ごはん(国産)	(季節)さんまの梅肉大葉フライ 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め チンゲン菜と昆布の煮物 さつま芋のハニーマスタード和え 広島菜漬け 炊き込みごはん(国産)
	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	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 472 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質10.5g/脂質17.5g/炭水化物68.7g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質18.6g/脂質13.8g/炭水化物68.7g	エネルギー: 400 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質17g/脂質6.6g/炭水化物68.5g	エネルギー: 551 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質17.7g/脂質23.4g/炭水化物67.4g	エネルギー: 521 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質11.6g/脂質19.4g/炭水化物75.2g

週平均
484 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

※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	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)
	天ぷら (天つゆ付) 牛肉と野菜の炒め物 小松菜の玉子とじ カリフラワーの柚子胡椒和え 千切りポテトサラダ しば漬け	鶏のくわ焼き あさりと野菜の韓国風炒め 糸こんにゃくとそぼろの煮物 くわいとベーコンの炒め物 枝豆とチーズの和え物 きゃらぶき	ホキの香草焼き 牛すじ入りコロッケ マカロニのミートソース和え ほうれん草ともやしの和え物 人参とレーズンのマリネ 白菜の錦糸和え	豚肉のごまだれ 白子入りかにつみれ煮 根菜のさっぱり金平 なすの生姜だれ きゅうりと蒸し鶏のサラダ 黒豆	(季節) さんまの梅肉大葉フライ 鶏と大根の中華うま煮 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め チンゲン菜と昆布の煮物 さつま芋のハニーマスタード和え 広島菜漬け
	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	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 421 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質10.6g/脂質29.7g/炭水化物28.4g	エネルギー: 379 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質24.6g/脂質21.2g/炭水化物22.1g	エネルギー: 341 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質15.6g/脂質15.7g/炭水化物34.6g	エネルギー: 420 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質19.7g/脂質29.7g/炭水化物18.1g	エネルギー: 428 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.1g/脂質26.3g/炭水化物33.6g

週平均
398 kcal 2.4 g

イメージ図	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16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

【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	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)
	豚肉の照りたま炒め 天ぷら(天つゆ付) チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんのごま和え 小松菜と舞茸の煮びたし ポテトと豆のケチャップ和え イタリアン野菜のピクルス 千切りたくあん漬	サーモンフライ(ソース付) 鶏と野菜の中華炒め 玉子焼 もやしとにらの炒め物 ほうれん草となめこのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め 魚肉ソーセージのサラダ (新規)キャベツの昆布和え	鶏肉の柚子胡椒焼き かに入りしんじょう煮 春雨のうま塩炒め ブロッコリーのおかか和え ミックス野菜の炒め物 しろ菜の煮びたし 酢れんこん 甘栗サラダ	かれいのレモンタルタルソース 豚すき煮 キャベツとあさりの炒め物 小松菜の玉子とじ くわいの甘酢炒め ごぼうの中華炒め かぼちゃサラダ もやしのナムル	バラ焼き風炒め物 黒はんぺんフライ 根菜のチリマヨネーズ しろ菜とツナの中華和え 油揚げの味噌炒め いんげんとベーコンの炒め物 白きくらげとわかめの梅しそ和え 白花豆
	アレルギー：卵、乳、小麦、えび	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
エネルギー：	454 kcal	エネルギー：441 kcal	エネルギー：414 kcal	エネルギー：436 kcal	エネルギー：571 kcal
塩分：	2.6 g	塩分：3.2 g	塩分：2.2 g	塩分：2.7 g	塩分：3.7 g
蛋白質18.8g/脂質28.4g/炭水化物31g	蛋白質19.6g/脂質25.1g/炭水化物33.2g	蛋白質20.9g/脂質24.7g/炭水化物27.2g	蛋白質17.9g/脂質27.4g/炭水化物29.7g	蛋白質19g/脂質35.6g/炭水化物43.9g	

週平均
463 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。

