

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14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)
	天ぷら(天つゆ付) もち麩のかにかまあん 切干大根煮 ほうれん草とえのきのおひたし 広島菜漬け ツナと人参の炊き込みごはん(国産)	チキンのトマトクリームソース ポテトのレモン風味炒め いんげんと玉子の炒め物 細切りごぼうサラダ 黒豆 ごはん(国産)	海鮮プルコギ風炒め物 小松菜と豚肉の煮物 しんじょうの煮物 きゅうりと蒸し鶏の酢の物 もやしの赤しそ和え ごはん(国産)	バラ焼き風炒め物 人参としらすの炒め煮 玉子焼 玉葱とチーズのマスタードサラダ 柚子風味きゅうり ごはん(国産)	銀ひらすのみりん風味焼き 東村山黒焼きそば チンゲン菜と蒲鉾の煮物 くわいと枝豆のサラダ さつま芋の甘煮 ごはん(国産)
	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、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、小麦
	エネルギー：448 kcal 塩分：2.4 g 蛋白質12.7g/脂質15g/炭水化物66.2g	エネルギー：534 kcal 塩分：2.0 g 蛋白質17.3g/脂質17.5g/炭水化物77.3g	エネルギー：400 kcal 塩分：2.2 g 蛋白質13.8g/脂質7.8g/炭水化物68.8g	エネルギー：429 kcal 塩分：1.8 g 蛋白質11.2g/脂質13.2g/炭水化物66.3g	エネルギー：453 kcal 塩分：1.2 g 蛋白質18.4g/脂質9.4g/炭水化物72.9g

週平均
453 kcal 1.9 g

イメージ図	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18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)

<おかずコース>

おかず コース	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)
	天ぷら(天つゆ付) 豚肉とピーマンの甘酢炒め もち麩のかにかまあん 切干大根煮 ほうれん草とえのきのおひたし 広島菜漬け	チキンのトマトクリームソース 絹ごし揚げ煮 ポテトのレモン風味炒め いんげんと玉子の炒め物 細切りごぼうサラダ 黒豆	海鮮ブルコギ風炒め物 肉団子の照り焼き 小松菜と豚肉の煮物 しんじょうの煮物 きゅうりと蒸し鶏の酢の物 もやしの赤しそ和え	バラ焼き風炒め物 なすとさつま揚げの味噌炒め 人参としらすの炒め煮 玉子焼 玉葱とチーズのマスタードサラダ 柚子風味きゅうり	銀ひらすのみりん風味焼き ウインナーフライ 東村山黒焼きそば チンゲン菜と蒲鉾の煮物 くわいと枝豆のサラダ さつま芋の甘煮
	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、えび	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、小麦
	エネルギー： 402 kcal 塩分： 2.2 g 蛋白質12.5g/脂質24.8g/炭水化物33g	エネルギー： 401 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質20.4g/脂質23g/炭水化物28.8g	エネルギー： 373 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質19g/脂質17.6g/炭水化物34.5g	エネルギー： 363 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質10.9g/脂質24.9g/炭水化物24g	エネルギー： 397 kcal 塩分： 1.9 g 蛋白質18.4g/脂質22g/炭水化物30.2g

週平均
387 kcal 2.6 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	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)
	豚肉とキャベツの甘味噌炒め 天ぷら(天つゆ付) なすと玉葱のぼん酢和え 糸昆布の子和え 野菜と玉子のマスタード炒め 根菜のうま塩炒め 春雨サラダ(しそ風味) 黒豆	マスの塩焼き メンチカツ 牛肉とれんこんの炒め物 いんげんのおかか和え キャベツの煮びたし 大根の煮物 魚肉ソーセージのサラダ 高菜漬け	(季節) ロールキャベツのコンソメ煮 かにかまの磯辺揚げ ツナと小松菜の玉子とし くわいの甘酢炒め ほうれん草のごま和え もやしとにらの炒め物 かぼちゃとレーズンのサラダ 生姜昆布	かれいのチリソース 根菜と豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 しろ菜の煮びたし ミックス野菜の炒め物 竹輪とピーマンの甘辛炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 大根漬け	牛肉とチンゲン菜の中華炒め 白はんぺんフライ 筍とそぼろの炒め物 ポテトのオーロラソース和え 人参とベーコンの洋風炒め 小松菜としらすのおひたし 玉葱とあさりのわさび醤油和え 柚子風味きゅうり
	アレルギー: 卵、小麦、えび	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	アレルギー: 卵、乳、小麦
エネルギー:	553 kcal	521 kcal	401 kcal	446 kcal	473 kcal
塩分:	2.8 g	2.8 g	3.1 g	3.0 g	3.2 g
蛋白質19.6g/脂質37.9g/炭水化物33.4g		蛋白質24g/脂質31.5g/炭水化物35g	蛋白質20g/脂質21.6g/炭水化物31.5g	蛋白質20.5g/脂質27.4g/炭水化物29g	蛋白質16.3g/脂質30.7g/炭水化物32.7g

週平均
479 kcal
3.0 g

イメージ図	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18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。

