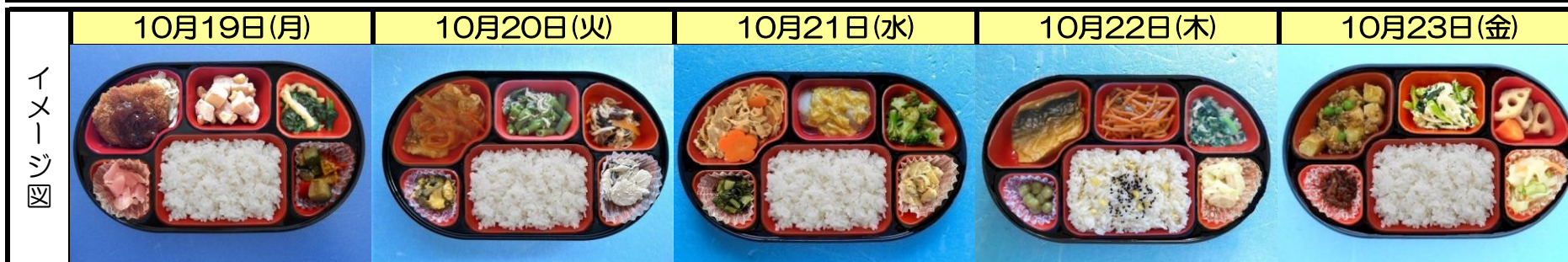


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

お弁当コース	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
	味噌ヒレカツ ポテトのオーロラソース和え ほうれん草と油揚げのおひたし イタリアン野菜のごま和え 桜大根漬け ごはん(国産)	かれいの甘酢あんかけ いんげんとしらすの炒め煮 きくらげの煮物 くわいと海藻のサラダ 高菜玉子 ごはん(国産)	牛すき煮 もち麴の玉子とじ ブロッコリーのおかか和え 玉葱とあさりのわさび醤油和え 野沢菜漬け ごはん(国産)	さばの塩焼き 人参とひき肉の炒め物 小松菜とツナの煮物 魚肉ソーセージのサラダ うぐいす豆 栗ごはん(国産)	マーボー豆腐 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんの煮物 野菜のピクルス 生姜昆布 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、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 乳、小麦
	エネルギー: 492 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質13.2g/脂質15.3g/炭水化物75.1g	エネルギー: 483 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質14g/脂質15.6g/炭水化物71.9g	エネルギー: 432 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質13.1g/脂質12.7g/炭水化物66.1g	エネルギー: 526 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質21.6g/脂質18.9g/炭水化物67.6g	エネルギー: 487 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質15g/脂質14g/炭水化物75.5g

週平均
484 kcal 1.7 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

【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19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
	味噌ヒレカツ たこ団子の煮物 ポテトのオーロラソース和え ほうれん草と油揚げのおひたし イタリアン野菜のごま和え 桜大根漬け	かれのいのか酢あんかけ 鶏のねぎ塩炒め いんげんとしらすの炒め煮 きくらげの煮物 くわいと海藻のサラダ 高菜玉子	牛すき煮 すり身天煮 もち麩の玉子とじ ブロッコリーのおかか和え 玉葱とあさりのわさび醤油和え 野沢菜漬け	さばの塩焼き 肉詰めいなり煮 人参とひき肉の炒め物 小松菜とツナの煮物 魚肉ソーセージのサラダ うぐいす豆	マーボー豆腐 エビカツ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんの煮物 野菜のピクルス 生姜昆布
	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、小麦	アレルギー：卵、小麦	アレルギー：卵、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、えび
	エネルギー： 386 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質15.5g/脂質20.2g/炭水化物35.3g	エネルギー： 348 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質16.6g/脂質20.4g/炭水化物24.4g	エネルギー： 309 kcal 塩分： 2.2 g 蛋白質13.7g/脂質19g/炭水化物20.2g	エネルギー： 367 kcal 塩分： 1.5 g 蛋白質21.3g/脂質21.1g/炭水化物22.9g	エネルギー： 412 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質16.6g/脂質22g/炭水化物37.3g

週平均
364 kcal 2.4 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

【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19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
	(季節) あさりのトマトチャウダー 豚肉と野菜の粒マスタード炒め なすの田楽風 人参しりしり ほうれん草と蒲鉾のおひたし キャベツの煮びたし マカロニサラダ 高菜漬け	豚焼肉 (新規) たこキャベツカツ もち麩の玉子とし チンゲン菜と竹輪の和え物 ごぼうのおかか煮 ミックス野菜のごま和え (新規) えのきとわかめのマヨ和え 白菜の青さและ	さばのピリ辛ごまソース 牛肉入りチャプチェ風炒め 筍とそぼろの炒め物 小松菜ともやしのおひたし 大根の煮物 チンゲン菜の錦糸和え 玉葱とピーマンのマリネ 金時豆	酢鶏 絹ごし揚げ煮 豚肉と野菜の中華炒め 里芋の煮物 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 野菜炒め 大根サラダ しば漬け	銀ひらすの煮付け 牛すじ入りコロッケ 小松菜とウィンナーの炒め物 卵の花 人参とひき肉の炒め物 玉葱といんげんの炒め物 ツナコーンサラダ 生姜昆布
	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	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー： 卵、乳、小麦
エネルギー：	453 kcal	エネルギー： 449 kcal	エネルギー： 418 kcal	エネルギー： 473 kcal	エネルギー： 516 kcal
塩分：	3.4 g	塩分： 3.4 g	塩分： 2.9 g	塩分： 3.2 g	塩分： 3.1 g
蛋白質18.8g/脂質26.1g/炭水化物35.6g	蛋白質21.4g/脂質26.1g/炭水化物32.4g	蛋白質21.1g/脂質23g/炭水化物31.8g	蛋白質21.3g/脂質27.9g/炭水化物33.9g	蛋白質22.7g/脂質28.5g/炭水化物42.2g	

週平均
462 kcal
3.2 g

イメージ図	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23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。