献立表（夕食宅配）

	11月30日(月)	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)	
お弁当コース	**デミソースヒレカツ** 平春雨の炒め物 しろ菜の煮びたし れんこんサラダ しば漬け ごはん（国産）	**（季節）おでん** いんげんとベーコンの炒め物 マカロニのコーンクリーム和え 玉葱とピーマンのマリネ 白菜のおかか和え ツナと人参の炊き込みごはん（国産）	**豚焼肉** ほうれん草としめじのおひたし なすの中華だれ カリフラワーと玉子のサラダ しそ昆布 ごはん（国産）	**メルルーサのごまわさびソース** 切干大根煮 小松菜とかにかまの煮物 マカロニサラダ うぐいす豆 ごはん（国産）	**鶏のくわ焼き** 高野豆腐の煮物 魚肉ソーセージの炒め物 かぼちゃと枝豆のサラダ 広島菜漬け ごはん（国産）	
	アレルゲン： 卵、乳、小麦	アレルゲン： 卵、乳、小麦	アレルゲン： 卵、小麦、えび	アレルゲン： 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルゲン： 卵、小麦	
	エネルギー： 477 kcal 食塩相当量： 1.5 g 蛋白質12.7g/脂質15g/炭水化物72.9g	エネルギー： 427 kcal 食塩相当量： 2.8 g 蛋白質14.4g/脂質11.8g/炭水化物65.5g	エネルギー： 504 kcal 食塩相当量： 2.1 g 蛋白質14.1g/脂質19.2g/炭水化物68.4g	エネルギー： 445 kcal 食塩相当量： 2.7 g 蛋白質18.7g/脂質9.5g/炭水化物71.1g	エネルギー： 494 kcal 食塩相当量： 1.9 g 蛋白質17.5g/脂質15.3g/炭水化物71.3g	週平均 469 kcal 2.2 g
おかずコース	**デミソースヒレカツ** ブロッコリーとエビの炒め物 平春雨の炒め物 しろ菜の煮びたし れんこんサラダ しば漬け	**（季節）おでん** 豚肉とチンゲン菜の中華炒め いんげんとベーコンの炒め物 マカロニのコーンクリーム和え 玉葱とピーマンのマリネ 白菜のおかか和え	**豚焼肉** 本まぐろメンチカツ ほうれん草としめじのおひたし なすの中華だれ カリフラワーと玉子のサラダ しそ昆布	**メルルーサのごまわさびソース** 牛肉のアップルジンジャー炒め 切干大根煮 小松菜とかにかまの煮物 マカロニサラダ うぐいす豆	**鶏のくわ焼き** 春巻き 高野豆腐の煮物 魚肉ソーセージの炒め物 かぼちゃと枝豆のサラダ 広島菜漬け	
	アレルゲン： 卵、乳、小麦、えび	アレルゲン： 卵、乳、小麦	アレルゲン： 卵、乳、小麦、えび	アレルゲン： 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルゲン： 卵、小麦	
	エネルギー： 365 kcal 食塩相当量： 2.6 g 蛋白質14.4g/脂質20.4g/炭水化物31.1g	エネルギー： 324 kcal 食塩相当量： 3.4 g 蛋白質17.2g/脂質18.2g/炭水化物22.5g	エネルギー： 420 kcal 食塩相当量： 2.7 g 蛋白質15.1g/脂質28.3g/炭水化物25.7g	エネルギー： 307 kcal 食塩相当量： 3.4 g 蛋白質18.2g/脂質15.2g/炭水化物24.3g	エネルギー： 396 kcal 食塩相当量： 2.6 g 蛋白質18.5g/脂質22.5g/炭水化物29.3g	週平均 362 kcal 2.9 g
にぎわい御膳コース	**白身魚のパン粉焼き** 鶏と大根の中華うま煮 豆腐しんじょう天 ポテトのレモン風味炒め チンゲン菜の煮びたし ごぼうのおかか煮 キャベツのごまマヨ和え 白菜の錦糸和え	**バラ焼き風炒め物** のり塩コロッケ 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め こんにゃくとメンマの甘辛炒め しろ菜とツナの中華和え がんもの煮物 玉葱とピーマンのマリネ 大根漬け	**イカ天甘酢あんかけ** 豚肉の高菜炒め チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 ほうれん草ともやしの和え物 きくらげの煮物 竹輪と小松菜のカレー炒め いんげんのおかかマヨ和え 生姜昆布	**チキンカツ（ソース付）** お魚厚揚げの煮物 けんちん煮 かぼちゃの煮物 小松菜の玉子とじ 春雨のうま塩炒め くわいと枝豆のサラダ もやしの赤しそ和え	**（季節）エビと野菜のグラタン風** 肉団子のケチャップ和え （季節）かぶのそぼろあん キャベツの煮びたし 玉葱といんげんの炒め物 人参しりしり れんこんサラダ うぐいす豆	
	アレルゲン： 卵、乳、小麦	アレルゲン： 卵、乳、小麦	アレルゲン： 卵、乳、小麦	アレルゲン： 卵、乳、小麦	アレルゲン： 卵、乳、小麦、えび	
	エネルギー： 456 kcal 食塩相当量： 2.5 g 蛋白質21.3g/脂質28.2g/炭水化物29.5g	エネルギー： 521 kcal 食塩相当量： 3.7 g 蛋白質15.3g/脂質35.3g/炭水化物36g	エネルギー： 440 kcal 食塩相当量： 4.2 g 蛋白質24.2g/脂質23.6g/炭水化物32.7g	エネルギー： 501 kcal 食塩相当量： 3.3 g 蛋白質19.8g/脂質28.6g/炭水化物41.1g	エネルギー： 416 kcal 食塩相当量： 3.3 g 蛋白質19.7g/脂質20.2g/炭水化物39g	週平均 467 kcal 3.4 g
健やか四彩コース	**白身魚のパン粉焼き** 鶏と大根の中華うま煮 小松菜とウインナーの炒め物 くわいと海藻のサラダ	**バラ焼き風炒め物** （季節）ごまおさつコロッケ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 玉葱とピーマンのマリネ	**イカ天甘酢あんかけ** 豆腐とソイミートのチリソース ほうれん草の玉子とじ わかめと竹輪の生姜マヨ和え	**メンチカツ** 彩りしんじょう煮 いんげんとベーコンの炒め物 白菜の柚子風味和え	**（季節）エビと野菜のグラタン風** 肉団子のケチャップ和え あさりと玉子の炒め物 れんこんサラダ	
	アレルゲン： 卵、乳、小麦	アレルゲン： 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルゲン： 卵、小麦	アレルゲン： 卵、乳、小麦	アレルゲン： 卵、乳、小麦、えび	
	熱量： 268 kcal 食塩相当量： 1.2 g 蛋白質16.3g/脂質17.7g/炭水化物11.1g	熱量： 264 kcal 食塩相当量： 1.7 g 蛋白質7.4g/脂質15.9g/炭水化物23.0g	熱量： 265 kcal 食塩相当量： 2.2 g 蛋白質12.7g/脂質14.2g/炭水化物21.5g	熱量： 323 kcal 食塩相当量： 2.0 g 蛋白質10.4g/脂質20.4g/炭水化物23.9g	熱量： 307 kcal 食塩相当量： 2.7 g 蛋白質13.9g/脂質16.9g/炭水化物25g	週平均 285 kcal 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。

熱量・食塩相当量は、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。

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。

空容器は次の配達日に回収いたしますので、水洗いしてご返却ください。

※アレルゲン表記は、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）

※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。※魚は骨取りをしておりますが、まれに骨が残っている場合がございますので、注意して召し上がって下さい。

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分まで**

0120－502－315　**【注文変更は前週水曜日締切です】**

午後5時30分～6時30分までは、コールセンターへ　0120－514－460