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＞

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
お弁当コース	天ぷら（天つゆ付） ほうれん草とひき肉の和え物 糸こんにゃくのたらこ炒め もやしとピーマンのさっぱり和え 白菜の青さ和え ごはん（国産）	（新規）メルルーサの青しそ風味焼き キャベツと玉子の中華和え 小松菜とウインナーの炒め物 卵の花サラダ 大根のナムル ごはん（国産）	牛肉とエリンギの炒め物 ポテトのオーロラソース和え ブロッコリーのおかか和え 野菜のピクルス うぐいす豆 ごはん（国産）	たらのピリ辛ごまソース 人参とベーコンの洋風炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 枝豆とツナのサラダ 広島菜漬け ごはん（国産）	（季節）チキンのクリームシチュー いんげんとしらすの炒め煮 玉子焼 くわいと海藻のサラダ しば漬け 十六穀ごはん（国産）
	アレルゲン：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	アレルゲン：卵、乳、小麦	アレルゲン：卵、乳、小麦
	エネルギー：470 kcal 塩分：1.3 g 蛋白質11.3g/脂質17.4g/炭水化物67.3g	エネルギー：460 kcal 塩分：2.5 g 蛋白質19.1g/脂質14.7g/炭水化物62.9g	エネルギー：468 kcal 塩分：1.7 g 蛋白質11.3g/脂質13.3g/炭水化物76.2g	エネルギー：503 kcal 塩分：2.0 g 蛋白質20.3g/脂質16g/炭水化物69.3g	エネルギー：454 kcal 塩分：1.8 g 蛋白質16.5g/脂質14.9g/炭水化物63.1g

週平均
471 kcal 1.9 g

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
イメージ図					

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

※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。

【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＞

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
おかずコース	天ぷら（天つゆ付） 豚肉と野菜の粒マスタード炒め ほうれん草とひき肉の和え物 糸こんにゃくのたらこ炒め もやしとピーマンのさっぱり和え 白菜の青さ和え	（新規）メルルーサの青しそ風味焼き 鶏とさつま芋の甘辛炒め キャベツと玉子の中華和え 小松菜とウインナーの炒め物 卵の花サラダ 大根のナムル	牛肉とエリンギの炒め物 揚げ出し豆腐のみぞれあん ポテトのオーロラソース和え ブロッコリーのおかか和え 野菜のピクルス うぐいす豆	たらのピリ辛ごまソース 豚肉のケチャップ炒め 人参とベーコンの洋風炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 枝豆とツナのサラダ 広島菜漬け	（季節）チキンのクリームシチュー かに入りしんじょう煮 いんげんとしらすの炒め煮 玉子焼 くわいと海藻のサラダ しば漬け
	アレルゲン：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	アレルゲン：卵、乳、小麦	アレルゲン：卵、乳、小麦、かに
	エネルギー：435 kcal 塩分：2.1 g 蛋白質14.3g/脂質29.6g/炭水化物27.9g	エネルギー：344 kcal 塩分：3.2 g 蛋白質21g/脂質19.1g/炭水化物21.8g	エネルギー：346 kcal 塩分：2.4 g 蛋白質11.4g/脂質19.5g/炭水化物31.3g	エネルギー：434 kcal 塩分：3.0 g 蛋白質24.6g/脂質25.7g/炭水化物26g	エネルギー：301 kcal 塩分：2.5 g 蛋白質14.9g/脂質16.9g/炭水化物21.9g

週平均
372 kcal 2.6 g

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
イメージ図					

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

※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。

【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＞

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
にぎわい御膳	（新規）さよりの天ぷら（天つゆ付） 鶏と野菜の玉子とじ 浦上そぼろ（長崎県郷土料理） くわいのおかか和え 小松菜とツナの煮物 人参とピーマンの甘辛炒め マカロニサラダ 柚子風味きゅうり	（季節）チキンのかぼちゃシチュー 金平ごぼう入りちぎり揚げ なすの中華だれ 野菜炒め 里芋の青さ風味 ほうれん草のおひたし 豆サラダ 野沢菜昆布	海鮮プルコギ風炒め物 ウインナーフライ チンゲン菜とひき肉の炒め物 れんこんの煮物 竹輪と玉葱の煮物 がんもの煮物 ツナコーンサラダ 大根の赤しそ和え	豚肉とキャベツの甘味噌炒め （季節）白子入りかにつみれ煮 豆腐チャンプル ブロッコリーのクリーム煮 糸こんにゃくのたらこ炒め いんげんのごま和え 千切りポテトサラダ 白菜と梅の和え物	マスのごま醤油焼き すき焼き風コロッケ 東村山黒焼きそば 大根の味噌炒め しろ菜の煮びたし きくらげと人参の炒り玉子 野菜のピクルス 白花豆
	アレルゲン：卵、小麦	アレルゲン：卵、乳、小麦、えび	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、乳、小麦
	エネルギー：440 kcal 塩分：3.4 g 蛋白質16.5g/脂質26.1g/炭水化物34.7g	エネルギー：415 kcal 塩分：3.2 g 蛋白質18.6g/脂質21.6g/炭水化物36.6g	エネルギー：469 kcal 塩分：3.7 g 蛋白質20.7g/脂質25.9g/炭水化物38.3g	エネルギー：475 kcal 塩分：3.2 g 蛋白質22.5g/脂質31.5g/炭水化物24.9g	エネルギー：520 kcal 塩分：2.5 g 蛋白質20.8g/脂質27.6g/炭水化物46.7g

週平均
464 kcal
3.2 g

イメージ図	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20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。

【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

コープみえ　コープの夕食宅配・献立表　（1週間のメニュー）　＜健やか四彩コース＞

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
健やか四彩	さよりの天ぷら（天つゆ付） 鶏と野菜の玉子とじ カリフラワーの柚子胡椒和え ほうれん草ともやしの和え物	チキンのかぼちゃシチュー 豆腐チャンプル ささがき金平 豆サラダ	海鮮プルコギ風炒め物 なめらか玉葱フライ チンゲン菜とひき肉の炒め物 糸昆布のサラダ	豚肉とキャベツの甘味噌炒め 白子入りかにつみれ煮 いんげんのごま和え 千切りポテトサラダ	ホキのオニオンソース 生姜メンチカツ 人参とコーンのグラッセ 野菜のピクルス
	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、かに	アレルゲン：卵、乳、小麦、えび、かに	アレルゲン：卵、乳、小麦
	熱量：250 kcal 食塩相当量：1.8 g 蛋白質10.2g/脂質15.5g/炭水化物18.1g	熱量：291 kcal 食塩相当量：1.7 g 蛋白質15.2g/脂質16.5g/炭水化物20.8g	熱量：313 kcal 食塩相当量：2.4 g 蛋白質11.4g/脂質18.3g/炭水化物25.8g	熱量：279 kcal 食塩相当量：1.8 g 蛋白質12.2g/脂質17.7g/炭水化物17.7g	熱量：258 kcal 食塩相当量：2.1 g 蛋白質15.5g/脂質11g/炭水化物24.3g

週平均
278 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。

【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～1分30秒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。