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23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)
お弁当コース	**あじの塩焼き** キャベツとあさりの炒め物 ポテトと豆のケチャップ和え ブロッコリーのタルタルサラダ もやしの梅風味 高菜ごはん（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 きのこのマリネ きゅうり漬け ごはん（国産）	**イカ天中華あんかけ** 野菜と玉子のマスタード炒め くわいのおかか和え 人参サラダ 黒豆 ごはん（国産）	**鶏肉のメキシカン風ソース** ピーマンとウインナーの炒め物 糸こんにゃくとそぼろの煮物 玉葱とコーンのサラダ 大根の赤しそ和え ごはん（国産）	**白身魚のパン粉焼き** スクランブルエッグ 小松菜と油揚げの煮物 千切りポテトサラダ 野沢菜漬け ごはん（国産）
アレルゲン：卵、小麦	アレルゲン：乳、小麦	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：439 kcal 食塩相当量：1.9 g 蛋白質17.8g/脂質11.1g/炭水化物66.7g	エネルギー：467 kcal 食塩相当量：2.0 g 蛋白質15.1g/脂質13g/炭水化物72.3g	エネルギー：485 kcal 食塩相当量：1.7 g 蛋白質14.9g/脂質16.1g/炭水化物70.8g	エネルギー：550 kcal 食塩相当量：1.8 g 蛋白質17.1g/脂質21.5g/炭水化物71.2g	エネルギー：475 kcal 食塩相当量：1.2 g 蛋白質17.9g/脂質16.6g/炭水化物63.9g	

週平均
483 kcal 1.7 g

	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27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23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)
おかずコース	**あじの塩焼き** 牛肉と野菜の炒め物 キャベツとあさりの炒め物 ポテトと豆のケチャップ和え ブロッコリーのタルタルサラダ もやしの梅風味	**マーボー豆腐** （季節）ごまおさつコロッケ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんの煮物 きのこのマリネ きゅうり漬け	**イカ天中華あんかけ** 豚肉と昆布の炒め煮 野菜と玉子のマスタード炒め くわいのおかか和え 人参サラダ 黒豆	**鶏肉のメキシカン風ソース** 姫高野の煮物 ピーマンとウインナーの炒め物 糸こんにゃくとそぼろの煮物 玉葱とコーンのサラダ 大根の赤しそ和え	**白身魚のパン粉焼き** 焼き餃子（ニンニク抜き） スクランブルエッグ 小松菜と油揚げの煮物 千切りポテトサラダ 野沢菜漬け
	アレルゲン：卵、小麦	アレルゲン：乳、小麦	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：306 kcal 食塩相当量：2.3 g 蛋白質16.8g/脂質17.8g/炭水化物19.7g	エネルギー：420 kcal 食塩相当量：2.5 g 蛋白質14.9g/脂質21.9g/炭水化物41.1g	エネルギー：366 kcal 食塩相当量：2.4 g 蛋白質18.2g/脂質22.3g/炭水化物23.7g	エネルギー：430 kcal 食塩相当量：2.3 g 蛋白質20.2g/脂質27.3g/炭水化物25.3g	エネルギー：350 kcal 食塩相当量：1.6 g 蛋白質18.1g/脂質19.5g/炭水化物25.9g

週平均
374 kcal
2.2 g

イメージ図	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27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）　＜御膳コース＞

にぎわい御膳

11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)
豚肉と野菜のおかかソース炒め	**白身フライのビスク風ソース**	**牛肉のビビンバ風**	**メルルーサの照り焼き**	**鶏肉の西京焼き**
本まぐろメンチカツ	鶏と野菜のバター醤油炒め	たこ団子揚げ	厚揚げと豚肉のオイスター炒め	彩りしんじょう煮
ほうれん草ベーコン炒め	小松菜と豚肉の煮物	高野豆腐の煮物	れんこんの明太マヨ和え	エビのチリソース
里芋の煮物	もやしとコーンの炒め物	小松菜とウインナーの炒め物	くわいの甘酢炒め	キャベツとしらすの炒め物
ミックス野菜のごま和え	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	ポテトのオーロラソース和え	ほうれん草とえのきのおひたし	いんげんのおかか和え
油揚げの味噌炒め	人参とひき肉の炒め物	平春雨の炒め物	ささがき金平	にらと玉子の炒め物
野菜と蒸し鶏の粒マスタード和え	キャベツとチーズのサラダ	カリフラワーのマリネ	イタリアン野菜のごま和え	きゅうりとツナのサラダ
（季節）甘栗サラダ	きゃらぶき	きゅうり漬け	金時豆	高菜漬け
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	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：482 kcal	エネルギー：494 kcal	エネルギー：458 kcal	エネルギー：414 kcal	エネルギー：447 kcal
食塩相当量：3.0 g	食塩相当量：3.1 g	食塩相当量：3.6 g	食塩相当量：3.0 g	食塩相当量：3.0 g
蛋白質21.2g/脂質26.8g/炭水化物39.1g	蛋白質20.3g/脂質29g/炭水化物38.3g	蛋白質16.5g/脂質30.4g/炭水化物30.2g	蛋白質21.2g/脂質17g/炭水化物43.8g	蛋白質22.6g/脂質25.7g/炭水化物30.7g

週平均
459 kcal
3.1 g

イメージ図

11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27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23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)
健やか四彩	**豚肉と野菜のおかかソース炒め** 春巻き ほうれん草ベーコン炒め かぼちゃと枝豆のサラダ	**さばフライ（ソース付）** 鶏と野菜のバター醤油炒め 白菜と昆布の煮物 キャベツとチーズのサラダ	**牛肉のビビンバ風** たこ団子揚げ 平春雨の炒め物 カリフラワーのマリネ	**メルルーサの香草焼き** 厚揚げと豚肉のオイスター炒め れんこんの明太マヨ和え 人参と蒸し鶏のサラダ	**鶏肉の西京焼き** がんもの煮物 にらと玉子の炒め物 きゅうりとツナのサラダ
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、小麦、えび	
熱量：279 kcal 食塩相当量：1.7 g 蛋白質10.2g/脂質17.8g/炭水化物19.2g	熱量：294 kcal 食塩相当量：1.5 g 蛋白質12.5g/脂質18.1g/炭水化物20.0g	熱量：278 kcal 食塩相当量：2.2 g 蛋白質9.6g/脂質18.3g/炭水化物18.9g	熱量：281 kcal 食塩相当量：2.1 g 蛋白質18.6g/脂質14.8g/炭水化物18.1g	熱量：275 kcal 食塩相当量：1.5 g 蛋白質17.8g/脂質17.1g/炭水化物11.9g	

週平均
281 kcal 1.8 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。

コープみえ