

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>

2019年

お弁当コース	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)
	メルルーサのみりん干し焼き しろ菜とツナの煮物 根菜のさっぱり金平 ひじきとくわいのサラダ 黒豆 ごはん(国産)	牛肉のケチャップ炒め 高野豆腐の煮物 つきこんにゃくの炒め物 菜の花と筍の和え物 生姜昆布 ごはん(国産)	アジのさんが焼き 小松菜ともやしの玉子炒め 揚げしゅうまい 紅あずまのサラダ 大根なます(柚子風味) ごはん(国産)	豚肉と玉葱の炒め物 ほうれん草とじめじのおひたし 肉味噌キャベツ 豆のごま和えサラダ いんげんのおかか和え わかめごはん(国産)	さばのカレー焼き 山菜と油揚げの煮物 カリフラワーの明太ソース和え 野菜のピクルス 福神漬け ごはん(国産)
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	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	
エネルギー: 453 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質19.9g/脂質9.2g/炭水化物70.3g	エネルギー: 518 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質14.5g/脂質15.4g/炭水化物77.2g	エネルギー: 524 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17.5g/脂質15.7g/炭水化物75.9g	エネルギー: 465 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質16.8g/脂質13.3g/炭水化物70g	エネルギー: 542 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質17.7g/脂質21.4g/炭水化物67.6g	

週平均
500 kcal
2.2 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。  
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時まで下記へご連絡ください。  
水曜日午後5時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  
フリーダイヤル **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)  
※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～1分30秒温めてください。  
※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)

<おかずコース>

2019年

	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)
おかずコース	メルルーサのみりん干し焼き コーンクリームコロッケ しろ菜とツナの煮物 根菜のさっぱり金平 ひじきとくわいのサラダ 黒豆	牛肉のケチャップ炒め イカのフリッター 高野豆腐の煮物 つきこんにゃくの炒め物 菜の花と筍の和え物 生姜昆布	アジのさんが焼き 鶏と野菜のレモン風味炒め 小松菜ともやしの玉子炒め 揚げしゅうまい 紅あずまのサラダ 大根なます(柚子風味)	豚肉と玉葱の炒め物 揚げ出し豆腐のチリ玉子ソース ほうれん草とじめじのおひたし 肉味噌キャベツ 豆のごま和えサラダ いんげんのおかか和え	さばのカレー焼き 豚肉とれんこんの炒め物 山菜と油揚げの煮物 カリフラワーの明太ソース和え 野菜のピクルス 福神漬け
	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	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー： 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー： 330 kcal 塩分： 2.0 g 蛋白質17.8g/脂質15.6g/炭水化物29.4g	エネルギー： 418 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質18.9g/脂質23.6g/炭水化物32.2g	エネルギー： 414 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質21.2g/脂質24.5g/炭水化物27.3g	エネルギー： 341 kcal 塩分： 2.2 g 蛋白質18.8g/脂質18.6g/炭水化物24.7g	エネルギー： 409 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質19.3g/脂質27.5g/炭水化物21.4g

週平均
382 kcal
2.8 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時まで下記へご連絡ください。

水曜日午後5時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  
フリーダイヤル

**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～1分30秒温めてください。

※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)

※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。

