

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

	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) もやしとツナの炒め物 しんじょうの煮物 千切りポテトサラダ しば漬け ごはん(国産)	ホキの香草焼き チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 かぼちゃコロッケ ブロッコリーのタルタルサラダ しそ昆布 ごはん(国産)	和風キャベツメンチカツ 小松菜とウインナーの炒め物 きくらげの煮物 ちりめん風味のサラダ 葉大根のおかか和え 山菜ごはん(国産)	カレーのオニオンソース カリフラワーの柚子こしょう和え 甘味噌金平ごぼう ほうれん草の白和え うぐいす豆 ごはん(国産)	鶏の照り焼き醤油マスタード風味 にらと玉子の炒め物 れんこんのごま和え 玉ねぎとピーマンのマリネ きゅうり漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、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、えび
	エネルギー: 517 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質10.4g/脂質20.3g/炭水化物70.9g	エネルギー: 510 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質19.7g/脂質16.1g/炭水化物69.3g	エネルギー: 541 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質14.8g/脂質18.4g/炭水化物78.7g	エネルギー: 426 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質13.9g/脂質7g/炭水化物74.9g	エネルギー: 457 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質16.2g/脂質12.2g/炭水化物68g

新メニュー  
3/20(水)  
和風キャベツ  
メンチカツ

週平均
490 kcal
2.3 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18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 鶏と野菜の玉子とじ もやしとツナの炒め物 しんじょうの煮物 千切りポテトサラダ しば漬け	ホキの香草焼き 豚のチリコンカン風炒め物 チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 かぼちゃコロケ ブロッコリーのタルタルサラダ しそ昆布	和風キャベツメンチカツ 水餃子 小松菜とウインナーの炒め物 きくらげの煮物 ちりめん風味のサラダ 葉大根のおかか和え	カレイのオニオンソース 牛肉と野菜の炒め物 カリフラワーの柚子こしょう和え 甘味噌金平ごぼう ほうれん草の白和え うぐいす豆	鶏の照り焼き醤油マスタード風味 がんもの煮物 にらと玉子の炒め物 れんこんのごま和え 玉ねぎとピーマンのマリネ きゅうり漬け
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、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、えび
	エネルギー: 446 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質12.7g/脂質28.5g/炭水化物34.6g	エネルギー: 363 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質20.9g/脂質20.7g/炭水化物23.3g	エネルギー: 423 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質13.7g/脂質22g/炭水化物41.9g	エネルギー: 353 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質19.6g/脂質17.1g/炭水化物30.7g	エネルギー: 336 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質20.4g/脂質19.5g/炭水化物19.7g

新メニュー  
3/19(火)  
豚のチリコンカン風炒め物  
3/20(水)  
和風キャベツメンチカツ

週平均  
384 kcal  
3.1 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**

※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。

