

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	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
	ミックスフライ(ソース付) なすと玉葱のポン酢和え れんこんとさつま揚げの煮物 豆のごま和えサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)	牛肉のピピンバ風炒め物 小松菜とツナの煮物 ヤングコーンの甘酢炒め 山菜と蒸し鶏の柚子マヨ風味 玉葱のさっぱり和え ごはん(国産)	いわしの生姜風味 ほうれん草とえのきの玉子とし マーボー春雨 玉葱とピーマンのマリネ 葉大根とちりめんの炒め物 ごはん(国産)	鶏のから揚げ つきこんにゃくのたらこ煮 ひじき煮 紅あずまのサラダ くわいのかつお風味 筍ごはん(国産)	白身魚のパン粉焼き ポテトのレモン風味炒め ふきとわかめの煮物 もやしと根菜のサラダ キャベツの粒マスタード和え ごはん(国産)
アレルギー: 卵、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: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
エネルギー: 526 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質12.1g/脂質16.1g/炭水化物80.5g	エネルギー: 496 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質14.8g/脂質18.4g/炭水化物65.6g	エネルギー: 427 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質15.7g/脂質9.7g/炭水化物65.8g	エネルギー: 493 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質15.4g/脂質15.6g/炭水化物72.6g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質15.8g/脂質14.1g/炭水化物64.7g	

**新メニュー**  
4/23(火)  
山菜と蒸し鶏の  
柚子マヨ風味

週平均  
480 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**

【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。



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

	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
おかずコース	ミックスフライ(ソース付) 豚肉と野菜のピリ辛炒め なすと玉葱のポン酢和え れんこんとさつま揚げの煮物 豆のごま和えサラダ 生姜昆布	牛肉のビビンバ風炒め物 焼き餃子(ニンニク抜き) 小松菜とツナの煮物 ヤングコーンの甘酢炒め 山菜と蒸し鶏の柚子マヨ風味 玉葱のさっぱり和え	いわしの生姜風味 ナスのはさみ揚げ天(天つゆ付) ほうれん草とえのきの玉子とじ マーボー春雨 玉葱とピーマンのマリネ 葉大根とちりめん炒め物	鶏のから揚げ カニ玉風 つきこんにゃくのたらこ煮 ひじき煮 紅あずまのサラダ くわいのかつお風味	白身魚のパン粉焼き 肉団子のみぞれあん ポテトのレモン風味炒め ふきとわかめの煮物 もやしと根菜のサラダ キャバツの粒マスタード和え
	アレルギー: 卵、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: 卵、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 437 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質15.1g/脂質25.1g/炭水化物37.6g	エネルギー: 383 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質15.8g/脂質25.8g/炭水化物22.5g	エネルギー: 342 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質13.8g/脂質19.8g/炭水化物26.4g	エネルギー: 389 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質17.6g/脂質22.3g/炭水化物29.2g	エネルギー: 410 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質20.7g/脂質22.6g/炭水化物30.6g

新メニュー  
4/23(火)  
山菜と蒸し鶏の  
柚子マヨ炒め

週平均
392 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**

【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。

