

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

	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
お弁当コース	牛肉のアップルジンジャー炒め こんにゃくとメンマの甘辛炒め 玉子焼き ほうれん草と蒲鉾のおひたし 白菜の梅酢風味 ごはん(国産)	さばの焼きびたし 小松菜と舞茸の煮びたし もやしとツナの炒め物 紅あずまのサラダ くわいのかつお風味 ごはん(国産)	鶏肉と野菜の肉味噌だれ チンゲン菜とあさりの炒め物 根菜のうま塩炒め 人参のマスタードマリネ 黒豆 ちりめん高菜ごはん(国産)	アジの南蛮漬け 油揚げの玉子とし ひじき煮 魚肉ソーセージのサラダ おくらのごま和え ごはん(国産)	ハンバーグオニオンソース いんげんとベーコンの炒め物 ポテトと枝豆の明太マヨ風味 ピーマンの昆布和え 大根漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 449 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質11.5g/脂質12.2g/炭水化物70.8g	エネルギー: 538 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質17.1g/脂質21.4g/炭水化物66.7g	エネルギー: 501 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質18.6g/脂質14.5g/炭水化物73.7g	エネルギー: 522 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質22.1g/脂質14.6g/炭水化物72.7g	エネルギー: 479 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質15g/脂質12.3g/炭水化物73.7g

新メニュー  
5/31(金)  
ポテトと枝豆の  
明太マヨ風味

週平均  
498 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

	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
おかずコース	牛肉のアップルジンジャー炒め エビのマヨソース こんにゃくとメンマの甘辛炒め 玉子焼き ほうれん草と蒲鉾のおひたし 白菜の梅酢風味	さばの焼きびたし 鶏と野菜の玉子とじ 小松菜と舞茸の煮びたし もやしとツナの炒め物 紅あずまのサラダ くわいのかつお風味	鶏肉と野菜の肉味噌だれ イカたこ入り三角揚げの煮物 チンゲン菜とあさりの炒め物 根菜のうま塩炒め 人参のマスタードマリネ 黒豆	アジの南蛮漬け 豚すき煮 油揚げの玉子とじ ひじき煮 魚肉ソーセージのサラダ おくらのごま和え	ハンバーグオニオンソース コーンクリームコロケ いんげんとベーコンの炒め物 ポテトと枝豆の明太マヨ風味 ピーマンの昆布和え 大根漬け
	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー： 卵、小麦	アレルギー： 卵、小麦、えび、かに	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー： 345 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質14.2g/脂質19.5g/炭水化物27.7g	エネルギー： 386 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質19.3g/脂質24g/炭水化物22.9g	エネルギー： 410 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質22.2g/脂質22.2g/炭水化物30.1g	エネルギー： 355 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質23.5g/脂質18.9g/炭水化物22.4g	エネルギー： 390 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質14.1g/脂質20.1g/炭水化物37.4g

新メニュー  
5/29(水)  
イカたこ入り  
三角揚げの煮物  
5/31(金)  
ポテトと枝豆の  
明太マヨ風味

週平均  
377 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。

