

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	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)
	ホキのオニオンソース しろ菜とツナの煮物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め さつまいもの甘煮(レモン風味) もやしと人参のナムル ごはん(国産)	バラ焼き風炒め物 春雨と根菜のごまスープ煮 ほうれん草とエリンギの炒め物 コーンポテトサラダ 白菜の梅酢風味 ごはん(国産)	アジのメンチカツ キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え 山菜と油揚げの煮物 玉ねぎとピーマンのマリネ 黒豆 わかめごはん(国産)	チキンのトマトクリームソース スクランブルエッグ チンゲン菜と蒲鉾の煮物 れんこんと海藻の香味サラダ 野沢菜のごま和え ごはん(国産)	さばの生姜だれ カリフラワーの柚子こしょう和え 人参とベーコンの洋風炒め 小松菜とちりめんのおひたし 大根のゆかり和え ごはん(国産)
アレルギー: 乳、小麦	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	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
エネルギー: 411 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質17.7g/脂質4.4g/炭水化物72.5g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質11.7g/脂質15.6g/炭水化物73.7g	エネルギー: 507 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.7g/脂質14.1g/炭水化物79.7g	エネルギー: 479 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17.4g/脂質12.9g/炭水化物70.6g	エネルギー: 526 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質18.2g/脂質19.2g/炭水化物65.6g	

週平均
483 kcal
2.4 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30分
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。

※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

	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)
おかずコース	ホキのオニオンソース すき焼き風フライ しろ菜とツナの煮物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め さつまいもの甘煮(レモン風味) もやしと人参のナムル	バラ焼き風炒め物 なすとさつま揚げの味噌炒め 春雨と根菜のごまスープ煮 ほうれん草とエリンギの炒め物 コーンポテトサラダ 白菜の梅酢風味	アジのメンチカツ 豚肉の高菜炒め キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え 山菜と油揚げの煮物 玉ねぎとピーマンのマリネ 黒豆	チキンのトマトクリームソース がんもの煮物 スクランブルエッグ チンゲン菜と蒲鉾の煮物 れんこんと海藻の香味サラダ 野沢菜のごま和え	さばの生姜だれ 豚肉と野菜のバター醤油麴炒め カリフラワーの柚子こしょう和え 人参とベーコンの洋風炒め 小松菜とちりめんのおひたし 大根のゆかり和え
	アレルギー: 乳、小麦	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	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 331 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17.2g/脂質12.8g/炭水化物36.4g	エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質11.6g/脂質27.3g/炭水化物32.2g	エネルギー: 394 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質17.7g/脂質21.9g/炭水化物31.6g	エネルギー: 375 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質22.3g/脂質20.9g/炭水化物23.9g	エネルギー: 389 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質18.9g/脂質24.6g/炭水化物21g

週平均
382 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30分
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。

※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。



	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)
にぎわい御膳	豚肉とキャベツの甘味噌炒め 揚げ豆腐 ナスと玉ねぎのポン酢和え こんにゃくとメンマの甘辛炒め しろ菜とツナの煮物 糸昆布の子和え 春雨サラダ(しそ風味) 大根漬け	メルルーサの照り焼き 三元豚のメンチカツ 牛肉とれんこんの炒め物 大根と揚げの炒め物 いんげんのおかか和え イタリアン野菜の炒め物 コーンポテトサラダ 高菜漬け	ロールキャベツと肉団子の豆乳煮 白身魚のフリッター 小松菜とツナの玉子とし もやしとにらの炒め物 ほうれん草のごま和え 竹輪とピーマンの甘辛炒め かぼちゃサラダ 黒豆	さんま竜田のみぞれあん 根菜と豚肉のじぐれ煮 エビグラタン くわいの甘酢炒め ミックス野菜の炒め物 キャベツの煮びたし ブロッコリーのタルタルサラダ 葉大根のおかか和え	牛肉とチンゲン菜の中華炒め 黒はんぺんフライ 厚揚げの和風あん 里芋の青さ風味 人参とベーコンの洋風炒め 小松菜とちりめんのおひたし もやしと栗の白和え きゅうり漬け
	アレルギー： 乳、小麦	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
	エネルギー： 463 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質19.6g/脂質29g/炭水化物30.6g	エネルギー： 446 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質21g/脂質22.1g/炭水化物40.6g	エネルギー： 448 kcal 塩分： 4.2 g 蛋白質24.3g/脂質25.3g/炭水化物30.2g	エネルギー： 533 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質20.2g/脂質36.2g/炭水化物31.7g	エネルギー： 507 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質17.2g/脂質31.6g/炭水化物38.9g

週平均
479 kcal
3.5 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30分
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。



※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。