

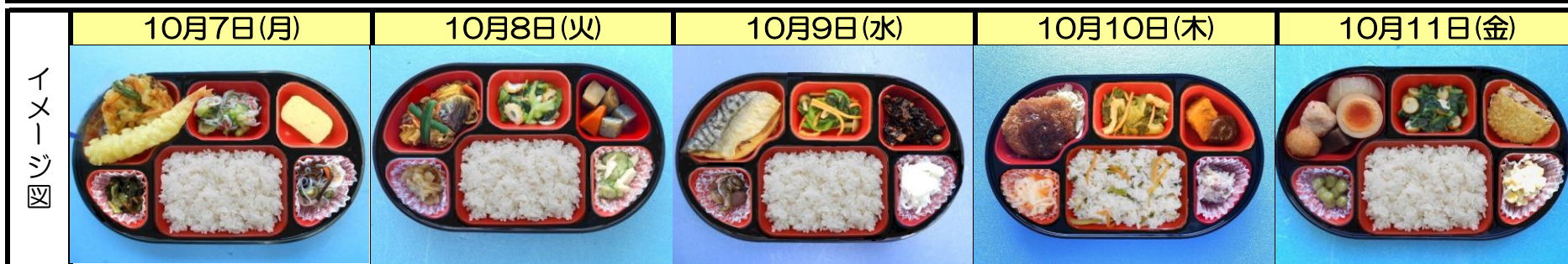
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2019年

お弁当コース	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)
	天ぷら(天つゆ付) ブロッコリーのヌーブ煮 玉子焼き 春雨サラダ(しそ風味) 野沢菜昆布 ごはん(国産)	豚肉と野菜のカレー風味炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 野菜の煮しめ きゅうりと蒸し鶏のサラダ 福神漬け ごはん(国産)	さばの塩焼き ほうれん草としめじのおひたし ひじき煮 千切りポテトサラダ しば漬け ごはん(国産)	味噌ヒレカツ しろ菜の煮びたし かぼちゃと椎茸の煮物 もやしと栗の白和え 大根なます(柚子風味) ちりめん高菜ごはん(国産)	おでん 小松菜とウインナーの炒め物 牛肉コロッケ 玉葱入りコールスローサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)
アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、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、乳、小麦、かに	
エネルギー: 454 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質11g/脂質13.5g/炭水化物69g	エネルギー: 444 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質11.8g/脂質10.5g/炭水化物73.6g	エネルギー: 524 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質16.5g/脂質21.2g/炭水化物62.2g	エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質14.3g/脂質11g/炭水化物78g	エネルギー: 537 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.8g/脂質20.1g/炭水化物72.2g	

週平均
486 kcal
1.9 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。



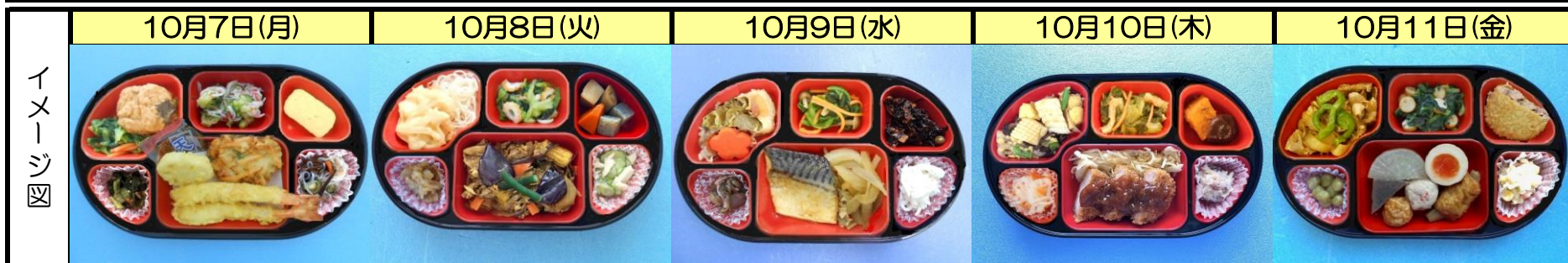
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2019年

	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) ひろすの煮物 ブロッコリーのヌーフ煮 玉子焼き 春雨サラダ(しそ風味) 野沢菜昆布	豚肉と野菜のカレー風味炒め エビのマヨソース チンゲン菜と竹輪の和え物 野菜の煮しめ きゅうりと蒸し鶏のサラダ 福神漬け	さばの塩焼き 揚げ出し豆腐の牛すき仕立て ほうれん草としめじのおひたし ひじき煮 千切りポテトサラダ しば漬け	味噌ヒレカツ イカと玉子の中華炒め しろ菜の煮びたし かぼちゃと椎茸の煮物 もやしと栗の白和え 大根なます(柚子風味)	おでん 豚肉のケチャップ炒め 小松菜とウインナーの炒め物 牛肉コロッケ 玉葱入りコールスローサラダ うぐいす豆
	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	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、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 379 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質15.5g/脂質23.6g/炭水化物25.4g	エネルギー: 365 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質15.3g/脂質18.3g/炭水化物34.9g	エネルギー: 359 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質15.4g/脂質25g/炭水化物15.9g	エネルギー: 383 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質17.8g/脂質17g/炭水化物39.3g	エネルギー: 424 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質18.4g/脂質27.5g/炭水化物26.2g

週平均
382 kcal
2.6 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。



	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)
にぎわい御膳	豚肉と野菜の柚子味噌炒め アジの落とし揚げ ねぎ焼き ブロッコリーのスープ煮 小松菜と舞茸の煮びたし つきこんにゃくの炒め物 野菜のピクルス 大学芋	ホキのレモンマヨソース 鶏のから揚げ 小松菜と豚肉の煮物 スクランブルエッグ いんげんとちりめんの炒め煮 ささがき金平 ほうれん草のごま和え キャベツの辛子和え	鶏の照り焼き(醤油マスタード味) いわしの梅煮 ナスとそばろの味噌炒め かぼちゃと椎茸の煮物 チンゲン菜の錦糸和え れんこんのおかか和え 人参とツナのサラダ きゅうり漬け	イカ天甘酢あんかけ 牛肉と野菜の炒め物 高野豆腐の煮物 平春雨の炒め物 ほうれん草ともやしの和え物 糸昆布の煮物 キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え うぐいす豆	根菜入りつくね 焼き栗コロケ にらと玉子の炒め物 山菜と油揚げの煮物 小松菜とウインナーの炒め物 竹輪とピーマンのねりごま炒め ひじきとくわいのサラダ 白菜の梅酢風味
	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、えび
	エネルギー： 453 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質20g/脂質23.7g/炭水化物40.2g	エネルギー： 491 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質27.4g/脂質27.4g/炭水化物34.5g	エネルギー： 544 kcal 塩分： 4.4 g 蛋白質29.1g/脂質33.8g/炭水化物29.8g	エネルギー： 414 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質21.5g/脂質21.6g/炭水化物33.7g	エネルギー： 467 kcal 塩分： 4.1 g 蛋白質17.4g/脂質22.6g/炭水化物48.2g

週平均
474 kcal
3.8 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。