

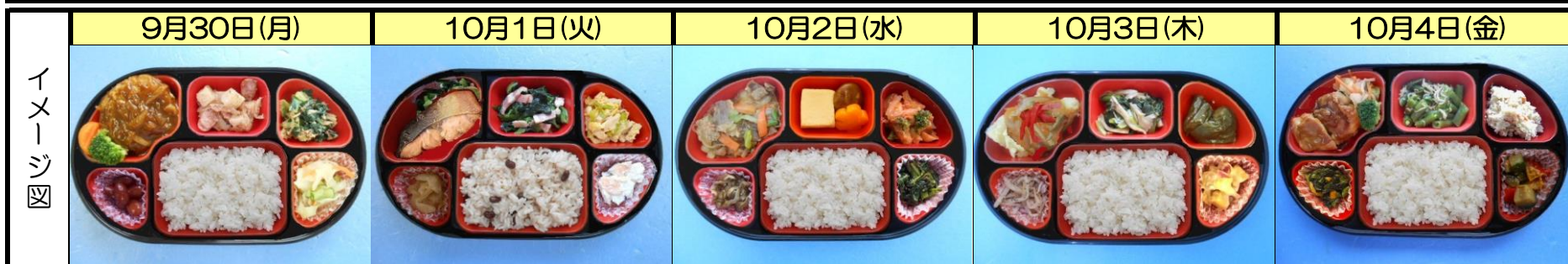
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2019年

	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)
お弁当コース	デミソースハンバーグ ジャーマンポテト しろ菜とツナの中華和え 野菜のピクルス 金時豆 ごはん(国産)	マスの金山寺味噌焼き ほうれん草ベーコン炒め 油揚げの玉子とし ひじきとくわいのサラダ 大根漬け 赤飯(国産)	ブルコギ風牛肉の炒め物 高野豆腐の煮物 マカロニのトマトクリーム和え モロヘイヤの昆布和え きゅうり漬け ごはん(国産)	イカ天せ酢あんかけ 小松菜と舞茸の煮びたし なすのおかか煮 紅あずまのサラダ もやし赤しそ和え ごはん(国産)	鶏のくわ焼き いんげんとちりめんの炒め煮 うの花 イタリアン野菜のごま和え ゆず広島菜 ごはん(国産)
	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、小麦	アレルギー: 乳、小麦
	エネルギー: 512 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質15.6g/脂質13g/炭水化物79.8g	エネルギー: 451 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質22.5g/脂質11.9g/炭水化物63.4g	エネルギー: 490 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質13.5g/脂質14.8g/炭水化物73g	エネルギー: 468 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質13g/脂質12g/炭水化物74.5g	エネルギー: 499 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質16.8g/脂質17.7g/炭水化物65.3g

週平均
484 kcal
2.2 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30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)
おかずコース	デミソースハンバーグ イカたこ入り三角揚げの煮物 ジャーマンポテト しろ菜とツナの中華和え 野菜のピクルス 金時豆	マスの金山寺味噌焼き 肉しゅうまい ほうれん草ベーコン炒め 油揚げの玉子とし ひじきとくわいのサラダ 大根漬け	プルコギ風牛肉の炒め物 紅スワイガニ入りクリームコロッケ 高野豆腐の煮物 マカロニのトマトクリーム和え モロヘイヤの昆布和え きゅうり漬け	イカ天甘酢あんかけ つくねの大葉巻き 小松菜と舞茸の煮びたし なすのおかか煮 紅あずまのサラダ もやし赤しそ和え	鶏のくわ焼き 銀ひらすの西京焼き いんげんとちりめんの炒め煮 うの花 イタリアン野菜のごま和え ゆず広島菜
	アレルギー： 卵、乳、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	アレルギー： 卵、小麦	アレルギー： 乳、小麦
	エネルギー： 355 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質16.4g/脂質16.3g/炭水化物35.1g	エネルギー： 351 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質22.6g/脂質16.8g/炭水化物26.7g	エネルギー： 442 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質14.2g/脂質27.3g/炭水化物34.5g	エネルギー： 354 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質18.1g/脂質17.6g/炭水化物30.7g	エネルギー： 371 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質21g/脂質23.8g/炭水化物17.3g

週平均
375 kcal
3.0 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30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)
にぎわい御膳	さばの甘酢あんかけ 鶏と野菜の玉子とし チンゲン菜のバター醤油炒め カリフラワーの明太ソース和え 和風野菜炒め 切干大根煮 ちりめん風味のサラダ ゆず広島菜	チキンカツの甘辛醤油だれ ブロッコリーとエビの炒め物 野菜入り玉子焼き 根菜のさっぱり金平 さつま揚げと小松菜の煮物 きくらげの煮物 玉ねぎ入りコールスローサラダ 金時豆	アジのさんが焼き 豚肉のケチャップ炒め 豆乳入り野菜揚げの和風あん ホタテ風味フライ チンゲン菜と竹輪の和え物 人参しりしり イタリアン野菜のピクルス 野沢菜のごま和え	牛焼肉 鱧のじんじょう煮 ほうれん草と蒸し鶏の塩麴炒め うの花 ウインナーの洋風炒め 糸こんにゃくのたらこ炒め 紅あずまのサラダ しば漬け	ミックスフライ(タルタルソース付) 鶏ごぼういなり煮 キャベツとにらの味噌炒め もやしとツナの炒め物 ほうれん草の玉子とし いんげんと玉ねぎの炒め物 豆のごま和えサラダ 生姜昆布
	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	アレルギー：卵、乳、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	アレルギー：卵、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、えび
エネルギー：	501 kcal	411 kcal	458 kcal	489 kcal	521 kcal
塩分：	4.0 g	3.7 g	3.9 g	3.5 g	3.6 g
蛋白質22.4g/脂質30.8g/炭水化物33.3g	蛋白質18.1g/脂質17.9g/炭水化物44.1g	蛋白質21.8g/脂質28.3g/炭水化物29.2g	蛋白質17.7g/脂質33.3g/炭水化物28.8g	蛋白質20.1g/脂質27.7g/炭水化物46.4g	

週平均
476 kcal
3.7 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。