

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

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)
お弁当コース	牛肉のビビンバ風炒め あさりと小松菜の煮物 マーボーじゃが カリフラワーのマリネ 金時豆 ごはん(国産)	ミックスフライ(ソース付) もち麩の玉子とし 根菜の甘酢炒め 野菜のごま和え ゆず広島菜 ごはん(国産)	鶏の照り焼き醤油マスタード風味 春雨のうま塩炒め 山菜と油揚げの煮物 かぼちゃサラダ 高菜漬け ごはん(国産)	ホキの香草焼き キャベツとウィンナーの炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 和風ポテトサラダ しば漬け ごはん(国産)	豆腐ハンバーグ ほうれん草ベーコン炒め 人参とちりめんの煮物 ツナコーンサラダ もやしの赤しそ和え 赤飯(国産)
	アレルギー: 小麦	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、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 526 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質15.3g/脂質18.6g/炭水化物72g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質13.2g/脂質12.1g/炭水化物79.2g	エネルギー: 517 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質16.1g/脂質17.9g/炭水化物70.5g	エネルギー: 426 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17.3g/脂質10.6g/炭水化物63g	エネルギー: 480 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質15.8g/脂質15.2g/炭水化物69.6g

週平均
488 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。

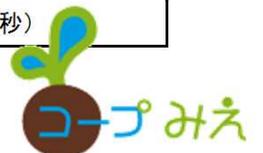
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
フリーダイヤル **0120-502-315**

【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。



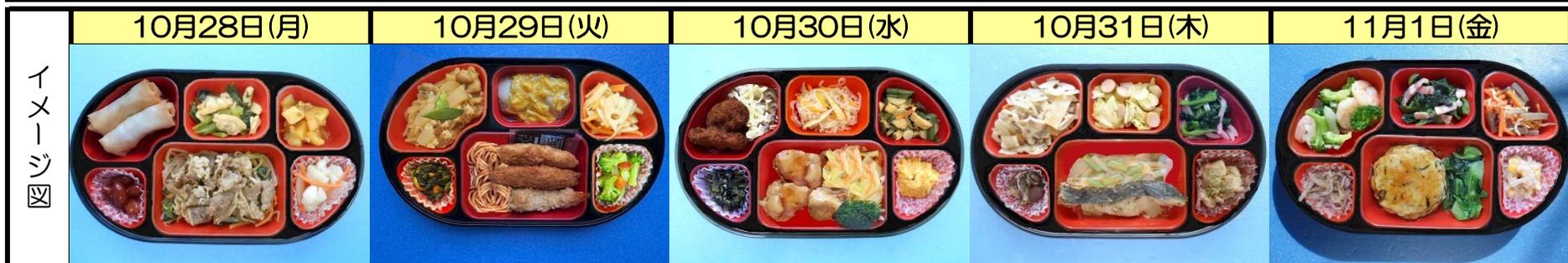
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2019年

	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)
おかずコース	牛肉のピピンバ風炒め 春巻き あさり和小松菜の煮物 マーボーじゃが カリフラワーのマリネ 金時豆	ミックスフライ(ソース付) 牛肉とメンマの煮物 もち麩の玉子とし 根菜の甘酢炒め 野菜のごま和え ゆず広島菜	鶏の照り焼き醤油マスタード風味 金平ごぼう入りちぎり揚げ 春雨のうま塩炒め 山菜と油揚げの煮物 かぼちゃサラダ 高菜漬け	ホキの香草焼き 豚肉と根菜のしぐれ煮 キャベツとウインナーの炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 和風ポテトサラダ しば漬け	豆腐ハンバーグ ブロッコリーとエビの炒め物 ほうれん草ベーコン炒め 人参とちりめんの煮物 ツナコーンサラダ もやしの赤しそ和え
	アレルギー: 乳、小麦、えび	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、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー: 424 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質14.9g/脂質26.4g/炭水化物31.6g	エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質16.3g/脂質23.7g/炭水化物36.2g	エネルギー: 376 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質19.5g/脂質22.6g/炭水化物23.7g	エネルギー: 325 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質19.7g/脂質19.3g/炭水化物18.4g	エネルギー: 348 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質16.9g/脂質19.2g/炭水化物26.5g

週平均
380 kcal
3.3 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。

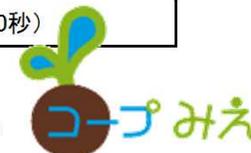
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時30分
フリーダイヤル **0120-502-315**

【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28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)
にこわい御膳	メルルーサのみりん風味焼き 牛肉コロッケ あさりと小松菜の煮物 魚肉ソーセージの炒め物 玉葱といんげんの炒め物 大根の煮物 ちりめん風味のサラダ 金時豆	マーボー豆腐 イカフリッター (青さ風味) 野菜の煮しめ もち麩の玉子とし 野菜のごま和え くわいの甘酢炒め モロヘイヤの昆布和え さつま芋の甘煮	白身魚のチリ風味 豚肉と秋野菜のバター醤油麩炒め 高野豆腐の炒り煮 なすの甘味噌炒め ほうれん草とツナの和え物 キャベツの煮びたし マカロニサラダ しば漬け	豚肉野菜巻フライ (ソース付) たこ入りつみれ煮 チンゲン菜とひき肉の炒め物 つきこんにゃくの炒め物 ブロッコリーのスープ煮 コーンポタージュポテト 大根サラダ (中華風味) 高菜漬け	さばの味噌煮 牛肉のケチャップ炒め ほうれん草ベーコン炒め きくらげの煮物 しろ菜の煮びたし うの花 わかめとカニカマのわさび風味和え 生姜昆布
	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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 459 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質22.1g/脂質21.7g/炭水化物44.3g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質19.1g/脂質28.4g/炭水化物40.2g	エネルギー: 422 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質23.5g/脂質22.7g/炭水化物30.6g	エネルギー: 484 kcal 塩分: 4.4 g 蛋白質18.7g/脂質26.7g/炭水化物41.6g	エネルギー: 497 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質21.3g/脂質32.4g/炭水化物29.3g

週平均
471 kcal
3.6 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。

