

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	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)
	メルルーサのみりん風味焼き 小松菜とウインナーの炒め物 がんもの煮物 千切りポテトサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	ロールキャベツのホワイトソース煮 にらと玉子の炒め物 油揚げの味噌炒め 大学芋 野沢菜のごま和え もち麦入りごはん(国産)	さんま竜田の甘酢あん ほうれん草とツナの和え物 玉子焼き モロヘイヤの昆布和え 大根漬け ごはん(国産)	牛肉とじゃが芋の炒め物 ピーマンとちりめんの和え物 れんこん金平 ひじきと野菜のごまマヨ和え 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	アジのメンチカツ チンゲン菜のバター醤油炒め 切干大根煮 きゅうりと蒸し鶏のサラダ わかめの酢味噌和え ごはん(国産)
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: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	
エネルギー: 467 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質19.2g/脂質12.1g/炭水化物67.9g	エネルギー: 445 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質12.6g/脂質11.6g/炭水化物72.7g	エネルギー: 493 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質14.4g/脂質15.4g/炭水化物71g	エネルギー: 515 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質12.5g/脂質16.7g/炭水化物75.9g	エネルギー: 513 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13.4g/脂質15.9g/炭水化物76.6g	

週平均
487 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。



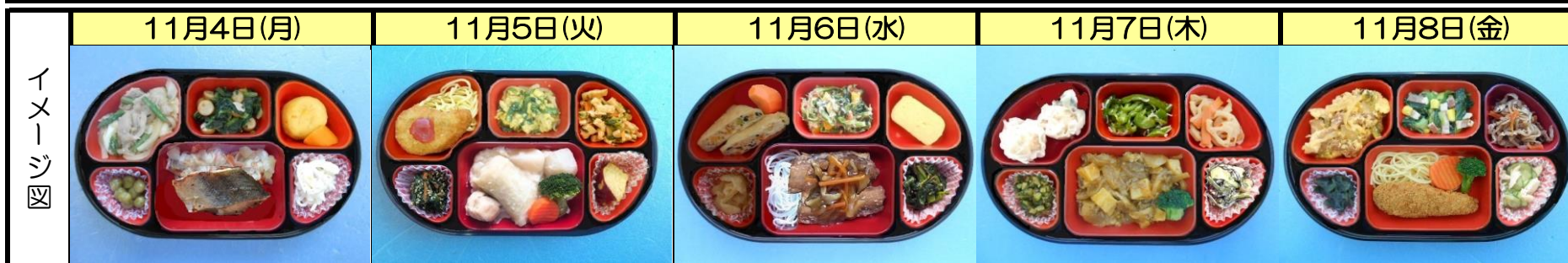
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2019年

	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)
おかずコース	メルルーサのみりん風味焼き 豚肉と野菜のピリ辛炒め 小松菜とウインナーの炒め物 がんもの煮物 千切りポテトサラダ うぐいす豆	ロールキャベツのホワイトソース煮 エビ寄せフライ にらと玉子の炒め物 油揚げの味噌炒め 大学芋 野沢菜のごま和え	さんま竜田の甘酢あん 鶏ごぼういなり煮 ほうれん草とツナの和え物 玉子焼き モロヘイヤの昆布和え 大根漬け	牛肉とじゃが芋の炒め物 海鮮しゅうまい ピーマンとちりめんの和え物 れんこん金平 ひじきと野菜のごまマヨ和え 葉大根のおかか和え	アジのメンチカツ 豚肉の玉子とじ チンゲン菜のバター醤油炒め 切干大根煮 きゅうりと蒸し鶏のサラダ わかめの酢味噌和え
	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	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 346 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質21.3g/脂質18.4g/炭水化物23.8g	エネルギー： 401 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質16.9g/脂質20.4g/炭水化物37.3g	エネルギー： 341 kcal 塩分： 2.4 g 蛋白質15.2g/脂質18.5g/炭水化物28.2g	エネルギー： 421 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質12.7g/脂質24.1g/炭水化物38.1g	エネルギー： 373 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質16g/脂質22g/炭水化物27.6g

週平均
376 kcal
2.8 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。



	11月4日(月)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)
にぎわい御膳	プルコギ風牛肉の炒め物 あじつみれの煮物 野菜入り洋風玉子焼き れんこんのおかか和え 小松菜とウインナーの炒め物 しんじょうの煮物 カリフラワーの柚子風味和え 黒豆	八宝菜 すき焼き風フライ ほうれん草と蒸し鶏の塩麴炒め 茎わかめの煮物 にらと玉子の炒め物 油揚げの味噌炒め 紅あずまのサラダ 大根漬け	豚の角煮 フィッシュカツ くわいのたらこバター醤油炒め 糸昆布の煮物 小松菜とツナのレモン風味炒め もやしとコーンの炒め物 キャベツのごまマヨ和え きゅうり漬け	ホキの香草焼き 油淋鶏 金平ごぼう ヤングコーンの甘酢炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 ピーマンとちりめんの和え物 れんこんサラダ 葉大根のおかか和え	鶏のくわ焼き ブロッコリーとイカの炒め物 えびグラタン マーボーじゃが 山菜と油揚げの煮物 さつま揚げと野菜のカレー炒め なすの南蛮漬け もやしの赤しそ和え
	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	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： 444 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質19.6g/脂質25.7g/炭水化物33.9g	エネルギー： 513 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質20.8g/脂質25.4g/炭水化物49.9g	エネルギー： 511 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質21.2g/脂質33g/炭水化物31.9g	エネルギー： 423 kcal 塩分： 4.2 g 蛋白質24.9g/脂質21.3g/炭水化物32.9g	エネルギー： 467 kcal 塩分： 4.3 g 蛋白質29g/脂質27.7g/炭水化物25.2g

週平均
472 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。

