

# 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14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
お弁当コース	牛肉とエリンギの炒め物 キャベツと玉子の和え物 もやしとツナの炒め物 コーンポテトサラダ 小松菜のごま和え ごはん(国産)	アジの味噌焼き 浦上そば(長崎県郷土料理) チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのタルタルサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)	豚肉野菜巻フライ(ソース付) ほうれん草とひき肉の和え物 油揚げの味噌炒め 細切りごぼうサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	えびと野菜のグラタン風 豆乳入り野菜揚げの和風あん つきこんにゃくのたらこ煮 人参のマスタードマリネ 大根のゆかり和え ごはん(国産)	根菜入りつくね いんげんとベーコンの炒め物 きくらげの煮物 もやしとピーマンのさっぱり和え 黒豆 五目ごはん(国産)
	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、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: 2.4 g 蛋白質12.5g/脂質13g/炭水化物71.6g	エネルギー: 522 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質22.5g/脂質17g/炭水化物67.4g	エネルギー: 553 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質14.7g/脂質19.2g/炭水化物77.9g	エネルギー: 410 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質11.2g/脂質9.3g/炭水化物67.9g	エネルギー: 476 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.4g/脂質12.9g/炭水化物74.2g

週平均
485 kcal
2.3 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。

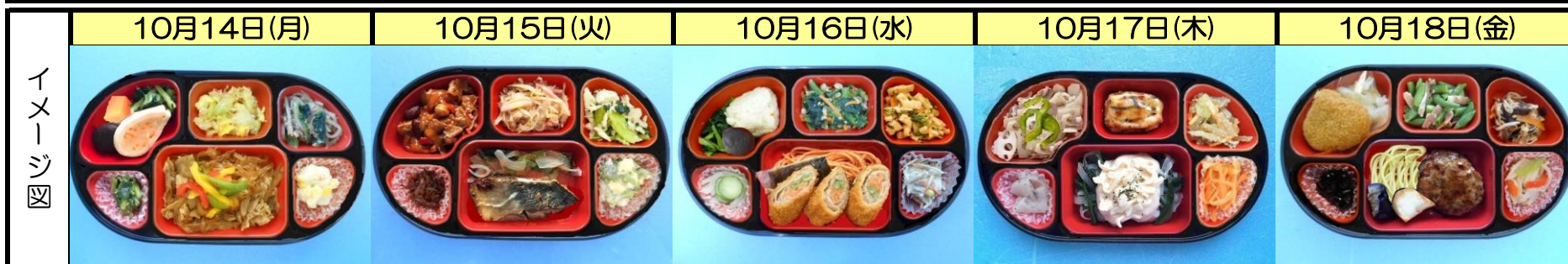
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2019年

	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
おかずコース	牛肉とエリンギの炒め物 姫高野と野菜の煮物 キャベツと玉子の和え物 もやしとツナの炒め物 コーンポテトサラダ 小松菜のごま和え	アジの味噌焼き 豚のチリコンカン風炒め物 浦上そばろ(長崎県郷土料理) チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのタルタルサラダ 生姜昆布	豚肉野菜巻フライ(ソース付) すり身天の煮物 ほうれん草とひき肉の和え物 油揚げの味噌炒め 細切りごぼうサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	えびと野菜のグラタン風 豚肉とれんこんの炒め物 豆乳入り野菜揚げの和風あん つきこんにゃくのたらこ煮 人参のマスタードマリネ 大根のゆかり和え	根菜入りつくね 栗コロッケ いんげんとベーコンの炒め物 きくらげの煮物 もやしとピーマンのさっぱり和え 黒豆
	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、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: 315 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質13.8g/脂質16.5g/炭水化物27.5g	エネルギー: 387 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質23.8g/脂質22.5g/炭水化物22.6g	エネルギー: 454 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質16g/脂質26.6g/炭水化物37.6g	エネルギー: 329 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質16.4g/脂質17.5g/炭水化物26.3g	エネルギー: 389 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質12.3g/脂質17.9g/炭水化物44g

週平均
375 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。





	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
にぎわい御膳	さばの塩焼き 肉団子のみぞれあん 高野豆腐と野菜の煮しめ くわいのかつお風味 舞茸とピーマンの昆布炒め キャベツと玉子の和え物 小松菜のごま和え しば漬け	味噌ヒレカツ 海鮮しゅうまい マカロニのトマトクリーム 人参ときくらげの炒め物 ほうれん草とエリンギの炒め物 茎わかめの煮物 細切りごぼうサラダ 葉大根のポン酢和え	ほうぼう天(天つゆ付) 牛肉と野菜の玉子とじ チンゲン菜とひき肉の煮物 もやしとコーンの炒め物 イタリアン野菜の炒め物 油揚げの味噌炒め 大根なます(柚子風味) 野沢菜昆布	牛肉の生姜炒め エビとイカのカツ 和風野菜炒め つきこんにゃくのたらこ煮 小松菜と油揚げの煮物 ピーマンと竹輪の甘辛炒め 和風ポテトサラダ 大根漬け	白身魚と野菜の中華ソース 豚肉の高菜炒め ナスとドライトマトのおひたし ジャーマンポテト チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ひじき煮 うの花と豆のサラダ 酢れんこん
	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	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：卵、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦
	エネルギー： 460 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質23g/脂質27.7g/炭水化物27.3g	エネルギー： 449 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質15.3g/脂質21.8g/炭水化物47g	エネルギー： 508 kcal 塩分： 2.4 g 蛋白質16.9g/脂質32.1g/炭水化物37.7g	エネルギー： 492 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質17.6g/脂質30g/炭水化物37.5g	エネルギー： 442 kcal 塩分： 4.4 g 蛋白質20.3g/脂質25.5g/炭水化物32.8g

週平均
470 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。