

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

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)
お弁当コース	ブルコギ風牛肉の炒め物 キャベツとウインナーの炒め物 野菜の煮しめ 紅あずまのサラダ 高菜漬け ごはん(国産)	ホキの和風カレーソース 小松菜の玉子とし ホタテ風味フライ 玉葱入りコールスローサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	チキンのクリームシチュー ほうれん草と油揚げのおひたし 舞茸とピーマンの昆布炒め 人参サラダ 白菜の梅酢和え ごはん(国産)	あんこうのポン酢たれ いんげんとベーコンの炒め物 切干大根煮 ブロッコリーのタルタルサラダ 山菜のかつお風味 ごはん(国産)	豚肉のごまだれ 根菜のチリマヨネーズ 平春雨と野菜の炒め物 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 大根なます(柚子風味) わかめごはん(国産)
	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 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: 524 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質11.6g/脂質18.5g/炭水化物75.3g	エネルギー: 462 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質18.9g/脂質10g/炭水化物72g	エネルギー: 476 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質15.3g/脂質13.1g/炭水化物71.4g	エネルギー: 463 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13.3g/脂質14.8g/炭水化物66.3g	エネルギー: 503 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17.1g/脂質16.3g/炭水化物72g

週平均
486 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

	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)
おかずコース	プルコギ風牛肉の炒め物 エビのマヨソース キャベツとウインナーの炒め物 野菜の煮しめ 紅あずまのサラダ 高菜漬け	ホキの和風カレーソース 豚肉とれんこんの炒め物 小松菜の玉子とし ホタテ風味フライ 玉葱入りコールスローサラダ うぐいす豆	チキンのクリームシチュー 黒はんぺんフライ ほうれん草と油揚げのおひたし 舞茸とピーマンの昆布炒め 人参サラダ 白菜の梅酢和え	あんこうのポン酢たれ 豚肉のケチャップ炒め いんげんとベーコンの炒め物 切干大根煮 ブロッコリーのタルタルサラダ 山菜のかつお風味	豚肉のごまだれ がんもの煮物 根菜のチリマヨネーズ 平春雨と野菜の炒め物 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 大根なます(柚子風味)
	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、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： 409 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質14.2g/脂質25.1g/炭水化物31g	エネルギー： 350 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質21.6g/脂質17.6g/炭水化物26.7g	エネルギー： 422 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質16.1g/脂質22.4g/炭水化物38.8g	エネルギー： 396 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質19.6g/脂質26.5g/炭水化物19.6g	エネルギー： 382 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質20g/脂質23.3g/炭水化物23g

週平均
392 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。





	11月25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)
にぎわい御膳	メルルーサの照り焼き チンゲン菜と豚肉の炒め物 焼きビーフン 根菜のうま塩炒め しろ菜の煮びたし きくらげと人参の炒り玉子 カリフラワーのカレーピクルス 金時豆	野菜とつくねの甘酢あん 蓮根のはさみ揚げ天(天つゆ付) 小松菜の玉子とし 糸こんにゃくのたらこ炒め ほうれん草とエリンギの炒め物 里芋と椎茸の煮物 玉ねぎ入りコールスローサラダ 生姜昆布	海鮮プルコギ風炒め物 三元豚のメンチカツ チンゲン菜とひき肉の炒め物 舞茸とピーマンの昆布炒め ブロッコリーのおかか和え がんもの煮物 ツナコーンサラダ 高菜漬け	豚肉とキャベツの甘味噌炒め ハモのしんじょう煮 ナスとドライトマトのお浸し もやしとにらの炒め物 いんげんとベーコンの炒め物 高野豆腐の玉子とし ポテトサラダ しば漬け	ハガツオのバター焼き 鶏と野菜の玉子とし 野菜コロッケ 山菜と油揚げの煮物 くわいの甘酢炒め ピーマンと人参の甘辛炒め マカロニサラダ ゆず広島菜
	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	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 422 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質24.2g/脂質20.1g/炭水化物36.1g	エネルギー： 508 kcal 塩分： 4.4 g 蛋白質18.4g/脂質30.5g/炭水化物39.1g	エネルギー： 497 kcal 塩分： 4.4 g 蛋白質26.3g/脂質25.9g/炭水化物39.4g	エネルギー： 480 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質20.1g/脂質31.3g/炭水化物28.7g	エネルギー： 446 kcal 塩分： 4.1 g 蛋白質21.2g/脂質26.2g/炭水化物31.3g

週平均
471 kcal
4.0 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。