

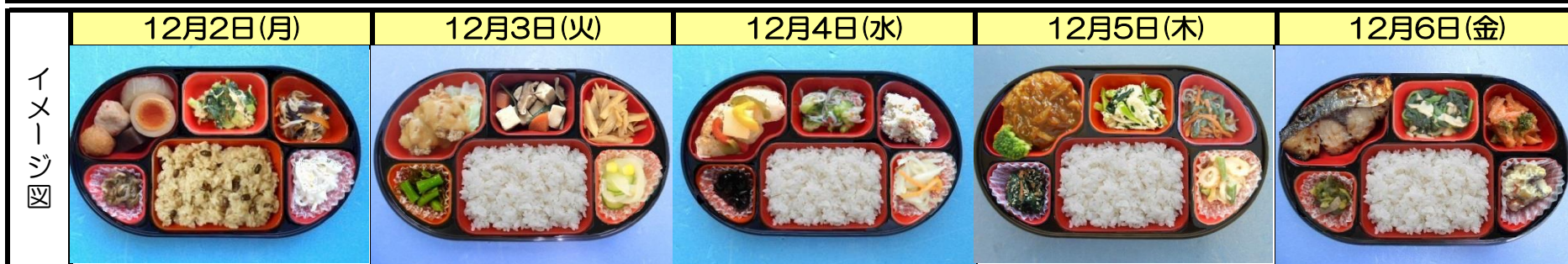
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2019年

	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)
お弁当コース	おでん しろ菜とツナの中華和え きくらげの煮物 千切りポテトサラダ きゅうり漬け 赤飯(国産)	鶏肉の味噌マヨソース 高野豆腐と野菜の煮しめ ささがき金平 玉葱とコーンのサラダ いんげんの昆布和え ごはん(国産)	白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのヌーブ煮 うの花 もやしと根菜のサラダ 黒豆 ごはん(国産)	デミソースハンバーグ チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 人参とピーマンの甘辛炒め 竹輪とえのきの柚子こしょうマヨ和え 野沢菜のごま和え ごはん(国産)	プリの粕漬け焼き ほうれん草とエリンギの炒め物 マカロニのトマトクリーム和え さつまいもの白和え 葉大根のポン酢和え 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、かに	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: 446 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質15.2g/脂質11.8g/炭水化物69.6g	エネルギー: 532 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質15.7g/脂質18.2g/炭水化物73.8g	エネルギー: 482 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質19g/脂質14.8g/炭水化物65.9g	エネルギー: 485 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質16.9g/脂質12.2g/炭水化物73.5g	エネルギー: 462 kcal 塩分: 1.2 g 蛋白質17.9g/脂質12.2g/炭水化物66.3g

週平均
481 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。



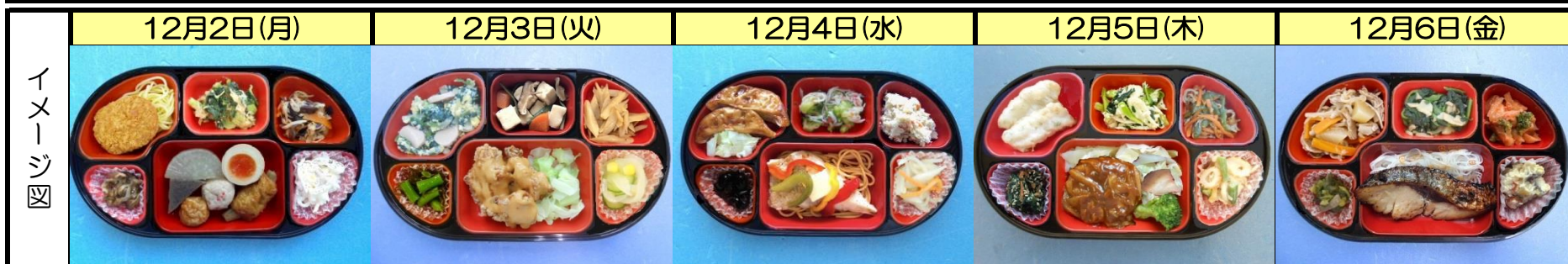
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2019年

	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)
おかずコース	おでん 牛肉コロッケ しろ菜とツナの中華和え きくらげの煮物 千切りポテトサラダ きゅうり漬け	鶏肉の味噌マヨソース 魚肉ソーセージの玉子とし 高野豆腐と野菜の煮しめ ささがき金平 玉葱とコーンのサラダ いんげんの昆布和え	白身魚のパン粉焼き 焼き餃子(ニンニク抜き) ブロッコリーのスープ煮 うの花 もやしと根菜のサラダ 黒豆	デミソースハンバーグ イカフリッター(青さ風味) チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 人参とピーマンの甘辛炒め 竹輪とえのきの柚子こしょうマヨ和え 野沢菜のごま和え	ブリの粕漬け焼き 豚すき煮 ほうれん草とエリンギの炒め物 マカロニのトマトクリーム和え さつまいもの白和え 葉大根のポン酢和え
	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、かに	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： 401 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質13.8g/脂質23.9g/炭水化物32.9g	エネルギー： 448 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質20.5g/脂質26.8g/炭水化物31.2g	エネルギー： 363 kcal 塩分： 2.0 g 蛋白質19.2g/脂質18.9g/炭水化物29.2g	エネルギー： 349 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質19.8g/脂質16.9g/炭水化物29g	エネルギー： 316 kcal 塩分： 1.7 g 蛋白質19.4g/脂質17.2g/炭水化物19.7g

週平均
375 kcal
2.7 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。





	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)
にぎわい御膳	牛肉のピピンバ風炒め アジの落とし揚げ 高野豆腐の煮物 小松菜とウインナーの炒め物 カリフラワーの明太ソース和え 平春雨の炒め物 豆のごま和えサラダ 葉大根のポン酢和え	サーモンフライ(タルタルソース付) 豚肉の玉子とじ ピーマンと肉の手まり揚げ チンゲン菜と竹輪の和え物 れんこんの中華炒め煮 茎わかめの煮物 大根サラダ きゅうり漬け	豚肉と里芋の照り煮 紅ズワイガニ入りクリームコロッケ ほうれん草ベーコン炒め もやしとコーンの炒め物 いんげんのおかか和え 油揚げの味噌炒め ちりめん風味のサラダ 白菜の梅酢和え	ホキのオニオンソース 厚揚げと豚肉のオイスター炒め チンゲン菜とひき肉の煮物 さつま揚げと小松菜の煮物 ささがき金平 ほうれん草となめこのおひたし うの花サラダ キャベツの辛子和え	鶏肉と野菜の味噌だれ えびとイカのカツ にらと玉子の炒め物 ヤングコーンの甘酢炒め ほうれん草とえのきのおひたし イタリアン野菜の炒め物 きゅうりとツナのサラダ れんこんのおかか和え
	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、かに	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、小麦、えび
	エネルギー： 433 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質19.5g/脂質28.1g/炭水化物25.3g	エネルギー： 479 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質19.7g/脂質28.7g/炭水化物34.7g	エネルギー： 525 kcal 塩分： 4.1 g 蛋白質22.1g/脂質28.4g/炭水化物45.5g	エネルギー： 410 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質21.4g/脂質17.6g/炭水化物41.9g	エネルギー： 511 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質23.1g/脂質29.6g/炭水化物37.2g

週平均
472 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。