

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9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
お弁当コース	味噌ヒレカツ チンゲン菜と蒲鉾の煮物 野菜入り洋風玉子焼き 豆のごま和えサラダ 大根漬け ごはん(国産)	さばの塩焼き 里芋の青さ風味 根菜のうま塩炒め きゅうりと蒸し鶏の酢の物 もやしの赤しそ和え 五目ごはん(国産)	牛肉のアップルジンジャー炒め マーボーなす 糸こんにゃくのたらこ炒め マカロニサラダ 小松菜の辛子和え ごはん(国産)	さわらの西京焼き 豆腐チャンプル 竹輪とじめじの煮物 ブロッコリーとカニカマのサラダ しば漬け ごはん(国産)	鶏のくわ焼き 高野豆腐の煮物 ポテトのコーンポタージュ風味 玉葱とピーマンのマリネ 煮豆 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 485 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質14.1g/脂質12.6g/炭水化物76.4g	エネルギー: 538 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質18.9g/脂質22.2g/炭水化物63.2g	エネルギー: 524 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質11.3g/脂質20.4g/炭水化物71.7g	エネルギー: 484 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質21.7g/脂質14g/炭水化物65.3g	エネルギー: 500 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17.7g/脂質16.1g/炭水化物68.1g

週平均
506 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、米トレーザピリティ法に基づき、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9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
おかずコース	味噌ヒレカツ ブロッコリーとイカの炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 野菜入り洋風玉子焼き 豆のごま和えサラダ 大根漬け	さばの塩焼き 牛肉の玉子とじ 里芋の青さ風味 根菜のうま塩炒め きゅうりと蒸し鶏の酢の物 もやしの赤しそ和え	牛肉のアップルジンジャー炒め いわしつみれと野菜の煮物 マーボーなす 糸こんにゃくのたらこ炒め マカロニサラダ 小松菜の辛子和え	さわらの西京焼き イカたこ入り三角揚げの煮物 豆腐チャンプル 竹輪とじめじの煮物 ブロッコリーとカニカマのサラダ しば漬け	鶏のくわ焼き 白身魚のみぞれあん 高野豆腐の煮物 ポテトのコーンポタージュ風味 玉葱とピーマンのマリネ 煮豆
	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、小麦	アレルギー：卵、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： 415 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質18.5g/脂質19.4g/炭水化物41.9g	エネルギー： 419 kcal 塩分： 1.9 g 蛋白質19.2g/脂質27.8g/炭水化物20.3g	エネルギー： 395 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質13.2g/脂質25.4g/炭水化物28.8g	エネルギー： 335 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質22.3g/脂質18.1g/炭水化物21.1g	エネルギー： 356 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質21.8g/脂質20.5g/炭水化物20.4g

週平均
384 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9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
にぎわい御膳	白身魚のパン粉焼き 牛肉と野菜の炒め物 豆腐しんじょう天 ポテトのレモン風味炒め ナスのおかか煮 玉ねぎといんげんの炒め物 キャベツのごまマヨ和え 野沢菜昆布	バラ焼き風炒め物 白身魚のチリ風味 玉子焼き こんにゃくとメンマの甘辛炒め かに入りつみれの煮物 大根と揚げの炒め物 れんこんサラダ うぐいす豆	イカ天甘酢あんかけ 豚肉の高菜炒め チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 ほうれん草ともやし和え物 きくらげの煮物 小松菜と竹輪のカレー炒め 和風ポテトサラダ 大根漬け	チキンカツ(ソース付) たこ入りつみれと野菜の煮物 くわいのたらこバター醤油炒め もち麩の玉子とじ ブロッコリーのごま和え ピーマンとちりめんの和え物 春雨サラダ(しそ風味) さつま芋の甘煮	プリの粕漬け焼き 牛肉の塩炒め かぼちゃコロケ キャベツの煮びたし 人参とひき肉の金平 チンゲン菜とカニカマのおひたし カリフラワーと玉子のサラダ 小松菜の辛子和え
	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	アレルギー：卵、乳、小麦、かに
	エネルギー： 516 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質19.8g/脂質35.7g/炭水化物28.2g	エネルギー： 469 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質19.6g/脂質27.6g/炭水化物35.9g	エネルギー： 453 kcal 塩分： 4.4 g 蛋白質24.7g/脂質24.2g/炭水化物33.9g	エネルギー： 426 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質18.9g/脂質20.7g/炭水化物40.8g	エネルギー： 505 kcal 塩分： 2.3 g 蛋白質20.8g/脂質32.9g/炭水化物30.4g

週平均
474 kcal
3.4 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。