

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18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) ほうれん草とひき肉の和え物 ジャーマンポテト イタリアン野菜のピクルス 生姜昆布 ごはん	チキンカツの甘辛醤油だれ くわいとベーコンの炒め物 肉味噌キャベツ かぼちゃサラダ 大根漬け ごはん	ハガツオのバター焼き チンゲン菜とカニカマのおひたし つきこんにゃくの炒め物 豆の白和え もやしと人参のナムル ごはん	バラ焼き風炒め物 油揚げの玉子とじ ほうれん草とじめじのおひたし 魚肉ソーセージのサラダ いんげんのおかか和え 山菜ごはん	八宝菜 小松菜とツナの煮物 ひじき煮 キャベツのごまマヨ和え 金時豆 ごはん
	アレルギー: 乳、小麦、えび	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、小麦、えび
	エネルギー: 508 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質12.3g/脂質16.9g/炭水化物74.2g	エネルギー: 428 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質10.4g/脂質9.5g/炭水化物72.9g	エネルギー: 482 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質19.1g/脂質15.8g/炭水化物63.3g	エネルギー: 476 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質14.2g/脂質16.8g/炭水化物66.7g	エネルギー: 464 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質15.4g/脂質11.9g/炭水化物71.4g

週平均
472 kcal
2.0 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。



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18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉としろ菜の中華炒め ほうれん草とひき肉の和え物 ジャーマンポテト イタリアン野菜のピクルス 生姜昆布	チキンカツの甘辛醤油だれ ひろうすの煮物 くわいとベーコンの炒め物 肉味噌キャベツ かぼちゃサラダ 大根漬け	ハガツオのバター焼き 豚肉とピーマンの甘酢炒め チンゲン菜とカニカマのおひたし つきこんにゃくの炒め物 豆の白和え もやしと人参のナムル	バラ焼き風炒め物 銀ひらすの西京焼き 油揚げの玉子とじ ほうれん草としめじのおひたし 魚肉ソーセージのサラダ いんげんのおかか和え	八宝菜 チキンの香り揚げ 小松菜とツナの煮物 ひじき煮 キャベツのごまマヨ和え 金時豆
	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、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: 467 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質15.8g/脂質29.8g/炭水化物34g	エネルギー: 339 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質15.3g/脂質17.4g/炭水化物29.8g	エネルギー: 357 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質20.9g/脂質21.6g/炭水化物19.8g	エネルギー: 364 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質15.6g/脂質22.8g/炭水化物23.9g	エネルギー: 324 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質17.6g/脂質15.9g/炭水化物27.9g

週平均
370 kcal
2.9 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。



	11月18日(月)	11月19日(火)	11月20日(水)	11月21日(木)	11月22日(金)
にぎわい御膳	豚肉の生姜炒め 天ぷら(天つゆ付) ほうれん草とひき肉の和え物 うの花 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ジャーマンポテト もやしとピーマンのさっぱり和え キャベツの辛子和え	さばの蒲焼き風 鶏ごぼういなり煮 マーボー春雨 人参しりしり(沖縄県郷土料理) いんげんのごま和え カリフラワーの柚子こしょう和え ひじきとぐわいのサラダ きゅうり漬け	牛肉とじゃが芋の炒め物 2色しゅうまい ねぎ焼き きくらげの煮物 つきこんにゃくの炒め物 チンゲン菜とカニカマのおひたし さつまいもの白和え わかめの酢味噌和え	あんこうのポン酢たれ 根菜と豚肉のじぐれ煮 コーンクリームコロッケ キャベツと玉子の和え物 ほうれん草と油揚げのおひたし かぼちゃと椎茸の煮物 切干大根のサラダ うぐいす豆	デミソースハンバーグ 白身魚のフリッター キャベツとにらの味噌炒め れんこん金平 小松菜とツナの煮物 スクランブルエッグ きゅうりとわかめの酢の物 大根漬け
	アレルギー： 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、えび、かに	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 474 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質19.3g/脂質29.3g/炭水化物33.7g	エネルギー： 464 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質18.8g/脂質29.7g/炭水化物30.2g	エネルギー： 488 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質17.2g/脂質26.5g/炭水化物44.5g	エネルギー： 524 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質21.2g/脂質29g/炭水化物44.1g	エネルギー： 443 kcal 塩分： 4.3 g 蛋白質19.7g/脂質20.1g/炭水化物45g

週平均
479 kcal
3.5 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。