

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11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)
お弁当コース	豚すき煮 ウインナーの洋風炒め しろ菜とツナの煮物 春雨サラダ(しそ風味) くわいのかつお風味 ごはん(国産)	白身魚と野菜の中華ソース ねぎ焼き つきこんにゃくのたらこ煮 コーンポテトサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	マーボー豆腐 キャベツと玉子の和え物 れんこんの煮物 ほうれん草とえのきのおひたし もやしの赤しそ和え ちりめん高菜ごはん(国産)	さばの煮付け チンゲン菜と竹輪の和え物 里芋と人参のだし煮 ひじきとくわいのサラダ しば漬け ごはん(国産)	鶏肉と野菜の肉味噌だれ 小松菜と舞茸の煮びたし 人参とベーコンの洋風炒め なすの南蛮漬け 黒豆 ごはん(国産)
	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	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 481 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質17.4g/脂質14.8g/炭水化物67.2g	エネルギー: 410 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質10g/脂質8.5g/炭水化物70.8g	エネルギー: 486 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質14.1g/脂質17.1g/炭水化物68.5g	エネルギー: 533 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質17.6g/脂質21g/炭水化物66.3g	エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質17.2g/脂質14.2g/炭水化物75.1g

週平均
483 kcal
2.1 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。



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11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)
おかずコース	豚すき煮 イカとたこ入り三角揚げの煮物 ウインナーの洋風炒め しろ菜とツナの煮物 春雨サラダ(しそ風味) くわいのかつお風味	白身魚と野菜の中華ソース 豚肉と秋野菜のバター醤油麴炒め ねぎ焼き つきこんにゃくのたらこ煮 コーンポテトサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	マーボー豆腐 フィッシュカツ キャベツと玉子の和え物 れんこんの煮物 ほうれん草とえのきのおひたし もやしのお赤しそ和え	さばの煮付け デミソースのミニハンバーグ チンゲン菜と竹輪の和え物 里芋と人参のだし煮 ひじきとくわいのサラダ しば漬	鶏肉と野菜の肉味噌だれ イカと玉子の中華炒め 小松菜と舞茸の煮びたし 人参とベーコンの洋風炒め なすの南蛮漬 黒豆
	アレルギー：卵、乳、小麦、えび、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、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、えび
	エネルギー： 343 kcal 塩分： 2.3 g 蛋白質20g/脂質20.1g/炭水化物20.5g	エネルギー： 341 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質14.1g/脂質17.6g/炭水化物31.2g	エネルギー： 471 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質16.3g/脂質30.4g/炭水化物33.1g	エネルギー： 384 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質18.8g/脂質24g/炭水化物23.5g	エネルギー： 398 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質23.1g/脂質20.7g/炭水化物30.3g

週平均
387 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11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)
にぎわい御膳	アジのメンチカツ 牛肉とメンマの煮物 ナスとそばろの味噌炒め くわいのかつお風味 チンゲン菜の錦糸和え ウインナーの洋風炒め ポテトサラダ しば漬け	鶏肉のオニオンソース ひろうすの煮物 しろ菜と豚肉の中華炒め ひじき煮 もやしと小松菜の玉子炒め つきこんにゃくのたらこ煮 豆のごま和えサラダ 白菜の梅酢風味	さんま竜田の甘酢あん チキンの香り揚げ チンゲン菜のバター醤油炒め 大根と揚げの炒め物 いんげんとちりめんの炒め煮 れんこんの煮物 ほうれん草とえのきのおひたし しそ昆布	豚肉とごぼうの中華味噌炒め エビのマヨソース マカロニのトマトクリーム キャベツの煮びたし 舞茸とピーマンの昆布炒め 春雨のうま塩炒め 豆腐と海藻のわさび風味サラダ 赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	おでん 鶏ハムカツ 和風野菜炒め イタリアン野菜の炒め物 小松菜と油揚げの煮物 人参とベーコンの洋風炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 野沢菜のごま和え
	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	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー： 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー： 496 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質14.8g/脂質31.4g/炭水化物38.1g	エネルギー： 472 kcal 塩分： 4.3 g 蛋白質31.3g/脂質27.8g/炭水化物23.5g	エネルギー： 456 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質18.7g/脂質24.2g/炭水化物40.3g	エネルギー： 448 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質18.6g/脂質23.6g/炭水化物39.8g	エネルギー： 483 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質19.4g/脂質27.8g/炭水化物38.5g

週平均
471 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。