

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23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)
お弁当コース	豚肉とキャベツの旨味噌炒め ほうれん草ベーコン炒め マーボーじゃが カリフラワーのマリネ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	ミックスフライ(ソース付) チンゲン菜とカニカマのおひたし チキンの香り揚げ きゅうりとツナのサラダ 大根漬け ごはん(国産)	鶏の照り焼き醤油マスタード風味 れんこん金平 小松菜と油揚げの煮物 紅あずまのサラダ きゅうり漬け ごはん(国産)	たらの和風かんきつソース キャベツとあさりの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 高菜漬け もち麦入りごはん(国産)	牛すき煮 ピーマンとちりめんの和え物 もやしとにらの炒め物 キャベツのごまマヨ和え うぐいす豆 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 500 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質17.3g/脂質17.2g/炭水化物66.9g	エネルギー: 525 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質13.5g/脂質16g/炭水化物78.9g	エネルギー: 486 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質15.6g/脂質12.7g/炭水化物74.4g	エネルギー: 414 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.7g/脂質10.2g/炭水化物63.3g	エネルギー: 516 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質13.3g/脂質19.6g/炭水化物69.1g

週平均
488 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

	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)
おかずコース	豚肉とキャベツの旨味噌炒め あじつみれの煮物 ほうれん草ベーコン炒め マーボーじゃが カリフラワーのマリネ 葉大根のおかか和え	ミックスフライ(ソース付) 豚のチリコンカン風炒め物 チンゲン菜とカニカマのおひたし チキンの香り揚げ きゅうりとツナのサラダ 大根漬け	鶏の照り焼き醤油マスタード風味 ブロッコリーとエビの炒め物 れんこん金平 小松菜と油揚げの煮物 紅あずまのサラダ きゅうり漬け	たらの和風かんきつソース 鶏ハムカツ キャベツとあさりの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 高菜漬け	牛すき煮 海鮮しゅうまい ピーマンとちりめんの和え物 もやしとにらの炒め物 キャベツのごまマヨ和え うぐいす豆
	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、小麦、えび、かに	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
	エネルギー： 397 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質22.5g/脂質23.7g/炭水化物24g	エネルギー： 436 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質16.6g/脂質24.8g/炭水化物36.3g	エネルギー： 362 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質20.9g/脂質17.8g/炭水化物29.1g	エネルギー： 378 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質20.7g/脂質18.5g/炭水化物32.1g	エネルギー： 421 kcal 塩分： 2.4 g 蛋白質14.2g/脂質27.5g/炭水化物29.5g

週平均
399 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。



	12月23日(月)	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)
にぎわい御膳	ホキの和風カレーソース 豚肉とれんこんの炒め物 ウインナー入りツース焼きそば なすの甘味噌炒め ミックス野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え 玉葱とピーマンの中華風酢の物 黒豆	鶏肉の香草焼き かぶと厚揚げのクリーム煮 星型コロッケ イタリアン野菜の炒め物 いんげんのおかか和え チンゲン菜と竹輪の和え物 かぼちゃサラダ キャベツの粒マスタード和え	八宝菜 鶏と野菜の炒め物 肉団子のケチャップ和え ポテトのコーンポタージュ風味 ひじき煮 キャベツと玉子の和え物 れんこんサラダ 白菜の梅酢風味	チンゲン菜と牛肉の炒め物 黒はんぺんフライ がんもの煮物 糸こんにゃくのたらこ炒め ほうれん草となめこのおひたし 里芋の田楽風 ブロッコリーのタルタルサラダ 大根漬け	さんま竜田のみぞれあん つくねの大葉巻き あさりと春雨の炒め物 にらと玉子の炒め物 人参とベーコンの洋風金平 ピーマンとちりめんの和え物 マカロニサラダ 野沢菜昆布
	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	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、えび
	エネルギー： 421 kcal 塩分： 4.3 g 蛋白質23.9g/脂質18.7g/炭水化物39.5g	エネルギー： 476 kcal 塩分： 2.4 g 蛋白質20.9g/脂質29.9g/炭水化物30.5g	エネルギー： 417 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質21.3g/脂質24.3g/炭水化物28.1g	エネルギー： 547 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質17.7g/脂質37.7g/炭水化物33.9g	エネルギー： 499 kcal 塩分： 4.4 g 蛋白質22.2g/脂質28.2g/炭水化物39.2g

週平均
472 kcal
3.8 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。