

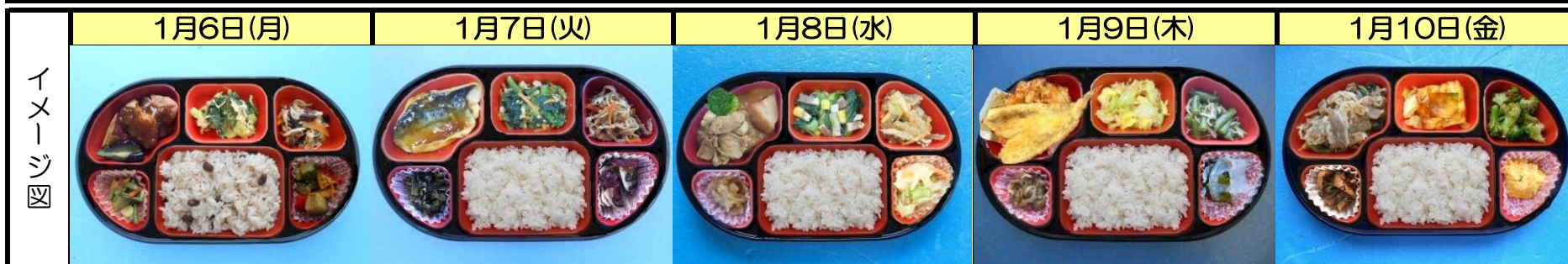
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2020年

お弁当コース	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)
	鶏肉と野菜の肉味噌だれ しろ菜とツナの中中華和え きくらげの煮物 イタリアン野菜のごま和え 山菜のかつお風味 赤飯(国産)	さばの生姜だれ ほうれん草とひき肉の和え物 切干大根煮 れんこんと海藻の香味サラダ 高菜漬け ごはん(国産)	ポークカレー チンゲン菜のバター醤油炒め つきこんにゃくのたらこ煮 野菜のピクルス 福神漬け ごはん(国産)	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) キャベツと玉子の和え物 いんげんとちりめんの炒め煮 こんにゃくとわかめの酢の物 きゅうり漬け ごはん(国産)	牛肉のビビンバ風炒め ねぎ焼き ブロッコリーのおかか和え かぼちゃサラダ 白菜の梅酢風味 ごはん(国産)
アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、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: 492 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質18.3g/脂質14.1g/炭水化物72.6g	エネルギー: 537 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質18.8g/脂質20.5g/炭水化物64.5g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質12.1g/脂質13.6g/炭水化物69.6g	エネルギー: 523 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質12.6g/脂質19.4g/炭水化物71.9g	エネルギー: 502 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13g/脂質18.2g/炭水化物69.3g	

週平均
503 kcal
2.3 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。



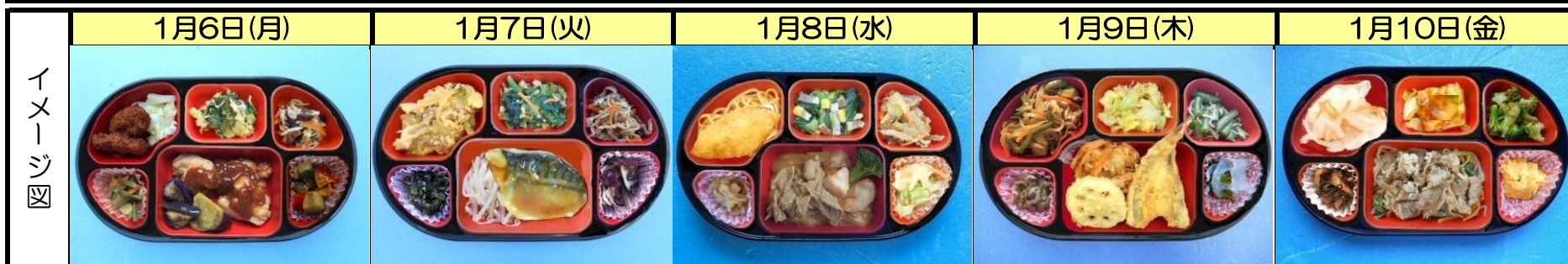
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2020年

	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)
おかずコース	鶏肉と野菜の肉味噌だれ 金平ごぼう入りちぎり揚げ しろ菜とツナの中華和え きくらげの煮物 イタリアン野菜のごま和え 山菜のかつお風味	さばの生姜だれ 豚肉の玉子とじ ほうれん草とひき肉の和え物 切干大根煮 れんこんと海藻の香味サラダ 高菜漬け	ポークカレー たらフライ チンゲン菜のバター醤油炒め つきこんにゃくのたらこ煮 野菜のピクルス 福神漬け	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) 鶏と野菜の炒め物 キャベツと玉子の和え物 いんげんとちりめんの炒め煮 こんにゃくとわかめの酢の物 きゅうり漬け	牛肉のビビンバ風炒め 水餃子 ねぎ焼き ブロッコリーのおかか和え かぼちゃサラダ 白菜の梅酢風味
	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、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: 383 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質20.8g/脂質20.7g/炭水化物28g	エネルギー: 396 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質21.8g/脂質26.3g/炭水化物15.7g	エネルギー: 383 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質14.2g/脂質22.9g/炭水化物30.2g	エネルギー: 429 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質15.3g/脂質29g/炭水化物26.5g	エネルギー: 392 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質13.7g/脂質25.5g/炭水化物27.3g

週平均
397 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。



	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)
にぎわい御膳	エビと野菜のグラタン風 牛肉コロッケ(ソース付) 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め 白菜とツナの煮物 油揚げの味噌炒め 平春雨の炒め物 もやしと根菜のサラダ きゅうり漬け	チンジャオロース イカフリッター(青さ風味) 高野豆腐と小松菜の煮物 ごぼうのおかか煮 いんげんのごま和え キャベツの煮びたし 豆サラダ 葉大根とちりめんの炒め物	鱈の金山寺味噌焼き 肉巻の甘酢あん くわいとベーコンの炒め物 スクランブルエッグ ほうれん草と油揚げのおひたし 人参とピーマンの甘辛炒め 千切りポテトサラダ 金時豆	鶏肉の柚子風味焼き エビと野菜の炒め物 豆乳入り野菜揚げの和風あんかけ ヤングコーンの甘酢炒め 小松菜ともやしのおひたし ナスの揚げびたし キャベツのごまマヨ和え しそ昆布	アジのメンチカツ 肉じゃが 豆腐チャンプル 舞茸とピーマンのマヨ炒め しゅうまい れんこん金平 玉葱とコーンのサラダ 高菜漬け
	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	アレルギー：卵、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦
	エネルギー： 512 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質18.1g/脂質30.3g/炭水化物41.5g	エネルギー： 512 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質23.4g/脂質29.3g/炭水化物39.2g	エネルギー： 414 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質22.5g/脂質16g/炭水化物45.3g	エネルギー： 460 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質24.3g/脂質30.9g/炭水化物20.7g	エネルギー： 458 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質15g/脂質23.7g/炭水化物45.9g

週平均
471 kcal
3.3 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。