

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16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) 小松菜のマスタード炒め キャベツの煮びたし 春雨サラダ(しそ風味) 生姜昆布 ごはん(国産)	根菜入りつくね にらと玉子の炒め物 しんじょうの煮物 イタリアン野菜のごまマヨ和え わかめの酢味噌和え ごはん(国産)	さんま竜田のみぞれあん ブロッコリーとウインナーの炒め物 里芋と椎茸の煮物 細切りごぼうサラダ いんげんのおかか和え 山菜ごはん(国産)	豚肉野菜巻フライ(ソース付) 蒸し鶏とキャベツの韓国風和え物 しろ菜とツナの煮物 ちりめん風味のサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	ホキのオニオンソース チンゲン菜と竹輪の和え物 油揚げの玉子とし なすの南蛮漬け 金時豆 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	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、乳、小麦
	エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質10.7g/脂質14.5g/炭水化物72.9g	エネルギー: 469 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14g/脂質11.4g/炭水化物74.8g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質13.6g/脂質17.6g/炭水化物69.6g	エネルギー: 520 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15.1g/脂質15.9g/炭水化物76.6g	エネルギー: 458 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質19.7g/脂質7.3g/炭水化物76g

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

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 牛肉と玉葱の塩炒め 小松菜のマスタード炒め キャベツの煮びたし 春雨サラダ(しそ風味) 生姜昆布	根菜入りつくね かぼちゃコロケ にらと玉子の炒め物 しんじょうの煮物 イタリアン野菜のごまマヨ和え わかめの酢味噌和え	さんま竜田のみぞれあん 豚肉の高菜炒め ブロッコリーとウインナーの炒め物 里芋と椎茸の煮物 細切りごぼうサラダ いんげんのおかか和え	豚肉野菜巻フライ(ソース付) カニ玉風 蒸し鶏とキャベツの韓国風和え物 しろ菜とツナの煮物 ちりめん風味のサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	ホキのオニオンソース 肉じゃが チンゲン菜と竹輪の和え物 油揚げの玉子とし なすの南蛮漬け 金時豆
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	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
	エネルギー: 440 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質11.5g/脂質29.3g/炭水化物32.3g	エネルギー: 354 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質12.2g/脂質16.5g/炭水化物38.9g	エネルギー: 398 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質16.1g/脂質26.5g/炭水化物24g	エネルギー: 383 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質15.5g/脂質20.9g/炭水化物32.8g	エネルギー: 321 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質19.3g/脂質9.4g/炭水化物40.2g

週平均
379 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16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
にぎわい御膳	牛焼肉 天ぷら(天つゆ付) 高野豆腐と小松菜の煮物 ブロッコリーのヌーブ煮 キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草とえのきの玉子とじ 野菜のマリネ ゆず広島菜	さば竜田のポン酢たれ 豚すき煮 チンゲン菜のバター醤油炒め 竹輪とピーマンのねりごま炒め 山菜と油揚げの煮物 マカロニのトマトクリーム もやしときゅうりの中華和え 高菜漬け	豚肉のごまだれ 海鮮しゅうまい マーボーナス 糸昆布の子和え いんげんとちりめんの炒め煮 根菜のうま塩炒め きゅうりとツナのサラダ しば漬け	たら和風かんきつソース 豚肉のケチャップ炒め コーンクリームコロッケ 肉みそキャベツ ほうれん草と蒲鉾のおひたし くわいの甘酢炒め 紅あずまのサラダ 葉大根のおかか和え	鶏肉の醤油麹焼き すり身天煮 野菜入り洋風玉子焼き もやしとにらの炒め物 糸こんにゃくと舞茸の炒め物 かぼちゃと椎茸の煮物 細切りごぼうサラダ 金時豆
	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、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： 521 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質20.3g/脂質37g/炭水化物26.9g	エネルギー： 440 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質18.6g/脂質27.6g/炭水化物29.2g	エネルギー： 459 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質18.5g/脂質30.7g/炭水化物27.2g	エネルギー： 471 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質23.8g/脂質22.8g/炭水化物43g	エネルギー： 462 kcal 塩分： 4.2 g 蛋白質22.6g/脂質24.5g/炭水化物37.5g

週平均
471 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。