

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13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)
	八宝菜 豆腐ハンバーグ 人参しりしり 小松菜とちりめんのおひたし 金時豆 ごはん(国産)	鶏肉の柚子風味焼き ウインナー入り焼きそば ブロッコリーのヌープ煮 細切りごぼうサラダ もやしの赤しそ和え 山菜ごはん(国産)	白身魚と野菜の中華ソース ねぎ入りうの花 いんげんのおかか和え 筍と海藻の和え物 高菜玉子 ごはん(国産)	プルコギ風牛肉の炒め物 ほうれん草とエリンギの炒め物 ほたて風味フライ 玉葱入りコールスローサラダ 大根漬け ごはん(国産)	ハガツオのバター焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 コーンポタージュポテト もやしと根菜のサラダ しば漬け 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、かに	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: 476 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質16.1g/脂質11.5g/炭水化物74.7g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.6g/脂質15g/炭水化物67.3g	エネルギー: 417 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質11.5g/脂質9.2g/炭水化物69.7g	エネルギー: 510 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質11.8g/脂質18.6g/炭水化物71.3g	エネルギー: 511 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質17.7g/脂質20g/炭水化物62.6g	

週平均
478 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13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)
おかずコース	八宝菜 牛肉とメンマの煮物 豆腐ハンバーグ 人参しりしり 小松菜とちりめんのおひたし 金時豆	鶏肉の柚子風味焼き イカフリッター(青さ風味) ウインナー入り焼きそば ブロッコリーのスープ煮 細切りごぼうサラダ もやしの赤しそ和え	白身魚と野菜の中華ソース 肉団子の照り焼き ねぎ入りうの花 いんげんのおかか和え 筍と海藻の和え物 高菜玉子	プルコギ風牛肉の炒め物 がんもの煮物 ほうれん草とエリンギの炒め物 ほたて風味フライ 玉葱入りコールスローサラダ 大根漬け	ハガツオのバター焼き メンチカツ チンゲン菜と竹輪の和え物 コーンポタージュポテト もやしと根菜のサラダ しば漬け
	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、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 353 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質18.2g/脂質19.5g/炭水化物26.4g	エネルギー: 379 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質23.9g/脂質21.5g/炭水化物22.1g	エネルギー: 387 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質17.9g/脂質20.4g/炭水化物32.7g	エネルギー: 391 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質13.7g/脂質26.6g/炭水化物24g	エネルギー: 451 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質18.4g/脂質30.6g/炭水化物25.3g

週平均
392 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13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)
にぎわい御膳	牛肉の生姜炒め 紅ズワイガニ入りクリームコロッケ 厚揚げの和風あん いんげんと竹輪のごま和え 玉子焼き ピーマンとちりめんの和え物 ひじきとくわいのサラダ 白菜の梅酢風味	タラのおかか葱ソース 牛肉と野菜の炒め物 ほうれん草ベーコン炒め コーンポタージュポテト さつま揚げと小松菜の煮物 根菜のうま塩炒め きゅうりとツナの酢の物 キャベツの辛子和え	鶏肉の味噌マヨソース 姫高野と野菜の煮物 マカロニのトマトクリーム ミックス野菜の炒め物 ほうれん草とえのきのおひたし にらと玉子の炒め物 筍と海藻の和え物 大根なます(ゆず風味)	あんこうの甘酢あんかけ つくねの照り焼き 焼きビーフン 油揚げの玉子とじ イタリアン野菜の炒め物 玉葱と竹輪のツース炒め ポテトサラダ 黒豆	ポークカレー エビ寄せフライ ほうれん草と蒸し鶏の塩麴炒め キャベツとウインナーの炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 甘味噌金平ごぼう カリフラワーのマリネ 福神漬け
	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、乳、小麦、えび	アレルギー：卵、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、えび
	エネルギー： 484 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質14.9g/脂質33g/炭水化物32g	エネルギー： 425 kcal 塩分： 4.4 g 蛋白質22.9g/脂質22.1g/炭水化物33.3g	エネルギー： 467 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質22.3g/脂質25.7g/炭水化物35.7g	エネルギー： 462 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質21.5g/脂質22.5g/炭水化物42.7g	エネルギー： 522 kcal 塩分： 4.2 g 蛋白質20.1g/脂質30.6g/炭水化物41.4g

週平均
472 kcal
3.9 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。