

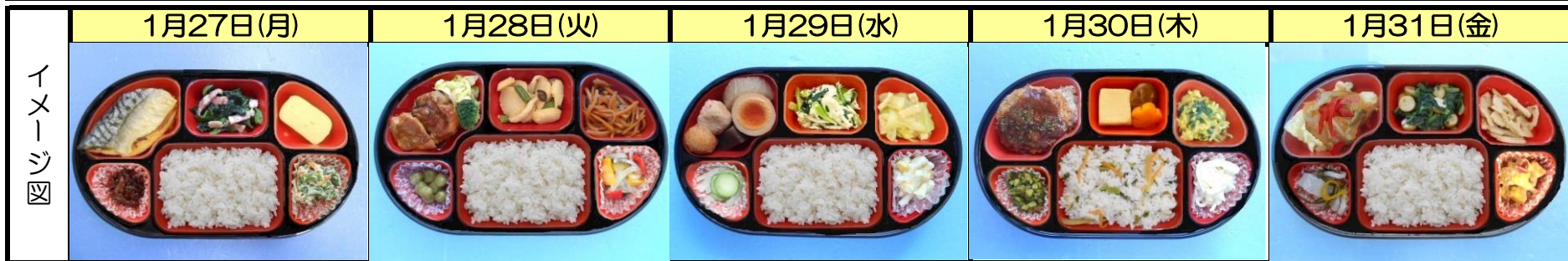
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2020年

お弁当コース	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
	さばの塩焼き ほうれん草ベーコン炒め 玉子焼き いんげんの白和え 生姜昆布 ごはん(国産)	鶏のくわ焼き くわいのたらこバター醤油炒め 人参とひき肉の金平 イタリアン野菜のピクルス うぐいす豆 ごはん(国産)	おでん チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 キャベツの煮びたし マカロニサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	デミソースヒレカツ 高野豆腐の煮物 ならと玉子の炒め物 千切りポテトサラダ 葉大根のおかか和え ちりめん高菜ごはん(国産)	イカ天甘酢あんかけ 小松菜とウインナーの炒め物 れんこんのごま和え 紅あずまのサラダ 柚子こんにゃく ごはん(国産)
アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	
エネルギー: 534 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質19.2g/脂質21.1g/炭水化物61.8g	エネルギー: 474 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質15.5g/脂質13.5g/炭水化物70.1g	エネルギー: 467 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.7g/脂質13g/炭水化物69.6g	エネルギー: 503 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質15.4g/脂質16.1g/炭水化物73.9g	エネルギー: 505 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質14.6g/脂質14.5g/炭水化物76.3g	

週平均
497 kcal
2.0 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27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
おかずコース	さばの塩焼き 筑前煮 ほうれん草ベーコン炒め 玉子焼き いんげんの白和え 生姜昆布	鶏のくわ焼き エビ寄せフライ くわいのたらこバター醤油炒め 人参とひき肉の金平 イタリアン野菜のピクルス うぐいす豆	おでん 牛肉のアップルジンジャー炒め チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 キャベツの煮びたし マカロニサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	デミソースヒレカツ 銀ひらすの西京焼き 高野豆腐の煮物 にらと玉子の炒め物 千切りポテトサラダ 葉大根のおかか和え	イカ天甘酢あんかけ ふんわり天の煮物 小松菜とウィンナーの炒め物 れんこんのごま和え 紅あずまのサラダ 柚子こんにゃく
	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	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 372 kcal 塩分： 1.8 g 蛋白質20.2g/脂質23g/炭水化物18.2g	エネルギー： 398 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質19.8g/脂質22.3g/炭水化物29.2g	エネルギー： 373 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質17.2g/脂質20.7g/炭水化物29.7g	エネルギー： 388 kcal 塩分： 2.4 g 蛋白質17.1g/脂質21.2g/炭水化物32.5g	エネルギー： 381 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質16.7g/脂質20.5g/炭水化物32.2g

週平均
382 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。



	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
にぎわい御膳	鶏肉と野菜の肉味噌だれ 2色しゅうまい 野菜の煮しめ 人参ときくらげの炒め物 ほうれん草とエリンギの炒め物 山菜と油揚げの煮物 玉葱入りコールスローサラダ きゅうり漬け	サーモンフライ(タルタルソース付) 鶏ごぼういなり煮 ナスとドライトマトのおひたし くわいの甘酢炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 平春雨の炒め物 マカロニサラダ いんげんのおかか和え	照り焼きハンバーグ エビのマヨソース 小松菜と豚肉の煮物 ささがき金平 ひじき煮 コーンポタージュポテト イタリアン野菜のピクルス 金時豆	さばのカレー焼き 豚肉とれんこんの炒め物 チンゲン菜のバター醤油炒め 玉子焼き しろ菜とツナの中華和え キャベツとにらの味噌炒め かぼちゃサラダ しそ昆布	豚の角煮 白身魚フライ(ソース付) ねぎ焼き カリフラワーの明太ソース和え つきこんにゃくのごま風味炒め ウインナーのケチャップ炒め もやしと根菜のサラダ 大学芋
	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、えび	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、かに
	エネルギー： 457 kcal 塩分： 4.2 g 蛋白質21.6g/脂質23g/炭水化物40.4g	エネルギー： 428 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質15.7g/脂質25.1g/炭水化物34.1g	エネルギー： 463 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質19.7g/脂質20.5g/炭水化物50.1g	エネルギー： 521 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質23.4g/脂質34.5g/炭水化物28.8g	エネルギー： 489 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質20g/脂質27.4g/炭水化物40.2g

週平均
472 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。