

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	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)
	ミックスフライ(タルタルソース付) ブロッコリーとウインナーの炒め物 茎わかめの煮物 豆のごま和えサラダ もやしの赤しそ和え 五目ごはん(国産)	チンジャオロース キャベツとあさりの炒め物 小松菜と油揚げの煮物 人参とちりめんの酢の物 大根漬け ごはん(国産)	白身魚の山菜あん(七味風味) しろ菜とツナの煮物 ポテトのレモン風味炒め カリフラワーと玉子のサラダ 黒豆 ごはん(国産)	鶏と水餃子の味噌鍋仕立て 竹輪とほうれん草のおかか和え 金平ごぼう かぼちゃサラダ ゆず広島菜 ごはん(国産)	メルルーサの照り焼き 春雨のうま塩炒め チンゲン菜とカニカマのおひたし うの花サラダ 高菜漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 小麦	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、かに
	エネルギー: 516 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.3g/脂質18.6g/炭水化物71.7g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質14.1g/脂質13.7g/炭水化物71.1g	エネルギー: 489 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質16.7g/脂質15.1g/炭水化物69g	エネルギー: 430 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質13.5g/脂質9.4g/炭水化物70.6g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質17.5g/脂質12.6g/炭水化物66.6g

週平均
474 kcal
2.4 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

おかずコース	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)
	ミックスフライ (タルタルソース付) ひろすの煮物 ブロッコリーとウインナーの炒め物 茎わかめの煮物 豆のごま和えサラダ もやしの赤しそ和え	チンジャオロース カニ玉風 キャベツとあさりの炒め物 小松菜と油揚げの煮物 人参とちりめんの酢の物 大根漬け	白身魚の山菜あん (七味風味) 豚肉と厚揚げのオイスター炒め しろ菜とツナの煮物 ポテトのレモン風味炒め カリフラワーと玉子のサラダ 黒豆	鶏と水餃子の味噌鍋仕立て 黒はんぺんフライ 竹輪とほうれん草のおかか和え 金平ごぼう かぼちゃサラダ ゆず広島菜	メルルーサの照り焼き 豚肉のケチャップ炒め 春雨のうま塩炒め チンゲン菜とカニカマのおひたし うの花サラダ 高菜漬け
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦、かに	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、かに
	エネルギー: 444 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質18.8g/脂質26.9g/炭水化物30.7g	エネルギー: 324 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質13.6g/脂質17.1g/炭水化物28.3g	エネルギー: 398 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質20.3g/脂質22.7g/炭水化物27.9g	エネルギー: 392 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質17.4g/脂質20.8g/炭水化物34g	エネルギー: 371 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質21.6g/脂質22.8g/炭水化物20.2g

週平均
386 kcal
3.2 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。



	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)
にぎわい御膳	牛肉とチンゲン菜の炒め物 豆腐ハンバーグ キャベツと蒸し鶏の韓国風和え物 うの花 ほうれん草のごま和え ごぼうのおかか煮 マカロニサラダ うぐいす豆	いか天甘酢あん 豚肉の高菜炒め ケールとベーコンのバター醤油和え れんこん金平 いんげんとちりめんの炒め煮 しろ菜の煮びたし カリフラワーとツナのサラダ さつま芋の甘煮	鶏のかぶおろしあん アジの落とし揚げ なすとそぼろの味噌炒め 舞茸とピーマンのマヨ炒め 小松菜の玉子とじ 里芋の青さ風味 人参サラダ 山菜の梅風味	ホキの香草焼き 牛肉の塩炒め 野菜コロッケ さつま揚げと野菜のカレー炒め ブロッコリーと高野豆腐の中華和え 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 細切りごぼうサラダ 生姜昆布	ヒレカツ(ソース付) イカと玉子の中華炒め チンゲン菜とあさりの炒め物 白菜とツナの煮物 ほうれん草とえのきのおひたし 大根の味噌炒め 魚肉ソーセージのサラダ 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	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、えび
	エネルギー： 495 kcal 塩分： 4.4 g 蛋白質19.9g/脂質29.8g/炭水化物36.6g	エネルギー： 496 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質23.3g/脂質27.6g/炭水化物39g	エネルギー： 470 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質22.2g/脂質30.2g/炭水化物26.8g	エネルギー： 440 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質21.3g/脂質25.9g/炭水化物30g	エネルギー： 473 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質22g/脂質25.3g/炭水化物39.9g

週平均
475 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。