

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20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)
	天ぷら(天つゆ付) キャベツとあさりの炒め物 小松菜の玉子とじ 野菜のマリネ ゆず広島菜 ごはん(国産)	メルルーサのみりん風味焼き いんげんとベーコンの炒め物 マーボーじゃが ブロッコリーのタルタルサラダ 黒豆 ごはん(国産)	バラ焼き風炒め物 ほうれん草と油揚げのおひたし 竹輪とピーマンのねりごま炒め 大学芋 きゅうり漬け わかめごはん(国産)	あんこうの甘酢あんかけ 小車麩の煮物 キャベツとにらの味噌炒め 白菜と蒸し鶏のねぎ生姜風味 野沢菜昆布 ごはん(国産)	照り焼きハンバーグ ピーマンとちりめんの和え物 野菜入り洋風玉子焼き ポテトサラダ れんこんのおかか和え ごはん(国産)
	アレルゲン：卵、乳、小麦、えび エネルギー：467 kcal 塩分：2.3 g 蛋白質11.7g/脂質15g/炭水化物68.7g	アレルゲン：卵、乳、小麦 エネルギー：480 kcal 塩分：1.7 g 蛋白質19.2g/脂質14.1g/炭水化物67g	アレルゲン：卵、乳、小麦 エネルギー：494 kcal 塩分：2.9 g 蛋白質13.2g/脂質13.9g/炭水化物79.1g	アレルゲン：卵、小麦 エネルギー：449 kcal 塩分：1.7 g 蛋白質14.4g/脂質10.4g/炭水化物71.5g	アレルゲン：卵、乳、小麦 エネルギー：464 kcal 塩分：2.2 g 蛋白質14.9g/脂質10.7g/炭水化物75.1g

週平均
471 kcal
2.2 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。



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20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 姫高野と野菜の煮物 キャベツとあさりの炒め物 小松菜の玉子とし 野菜のマリネ ゆず広島菜	メルルーサのみりん風味焼き 牛肉と野菜の炒め物 いんげんとベーコンの炒め物 マーボーじゃが ブロッコリーのタルタルサラダ 黒豆	バラ焼き風炒め物 エビのマヨソース ほうれん草と油揚げのおひたし 竹輪とピーマンのねりごま炒め 大学芋 きゅうり漬け	あんこうの甘酢あんかけ 肉しゅうまい 小車麩の煮物 キャベツとにらの味噌炒め 白菜と蒸し鶏のねぎ生姜風味 野沢菜昆布	照り焼きハンバーグ コーンクリームコロッケ ピーマンとちりめんの和え物 野菜入り洋風玉子焼き ポテトサラダ れんこんのおかか和え
	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、えび、かに
	エネルギー: 373 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質12.4g/脂質22.1g/炭水化物30.5g	エネルギー: 348 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質19g/脂質21.2g/炭水化物21g	エネルギー: 390 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質15.1g/脂質21.3g/炭水化物34g	エネルギー: 389 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質18.8g/脂質18.1g/炭水化物36.8g	エネルギー: 369 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質13.8g/脂質17.7g/炭水化物38.7g

週平均
374 kcal
2.8 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20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)
にぎわい御膳	天ぷら(天つゆ付) 豚すき煮 ほうれん草とひき肉の和え物 里芋の青さ風味 チンゲン菜の錦糸和え カリフラワーの柚子こしょう和え 玉葱とコーンのサラダ 生姜昆布	チキンカツ(ソース付) ふんわり天煮 野菜入り洋風玉子焼き 筍とそばろの甘辛炒め しろ菜の煮びたし 糸こんにゃくのたらこ炒め うの花サラダ 葉大根のおかか和え	ブリの柚子味噌焼き 肉団子の照り焼き 高野豆腐の煮物 れんこんの中華炒め煮 玉ねぎといんげんの炒め物 キャベツと玉子の和え物 ほうれん草とツナの和え物 大根漬け	豚焼肉 フィッシュカツ マーボナス 油揚げの味噌炒め 小松菜と舞茸の煮びたし さつま揚げと切干大根煮 白菜と蒸し鶏のねぎ生姜風味 しば漬け	白身魚の山菜あん(七味風味) 牛肉とメンマの煮物 かぼちゃコロケ チンゲン菜の煮びたし もやしとツナの炒め物 ブロッコリーのごま和え 魚肉ソーセージのサラダ うぐいす豆
	アレルギー: 卵、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、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 461 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質18.4g/脂質26.8g/炭水化物36.8g	エネルギー: 495 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質18g/脂質31.6g/炭水化物34.9g	エネルギー: 417 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質23.7g/脂質22.5g/炭水化物28.5g	エネルギー: 537 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質23.1g/脂質35g/炭水化物32.4g	エネルギー: 466 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質19.4g/脂質27.9g/炭水化物34.3g

週平均
475 kcal
3.4 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。