

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

	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)
お弁当コース	鶏つくねの照り焼き こんにゃくと大根の煮物 采の化か油揚げののびに 煮豆 フルーツシロップ和え 恵方巻寿司カット入り	ホキのトマトソース ほうれん草の玉子とじ かぼちゃと椎茸の煮物 イタリアン野菜のごま和え キャベツと人参の浅漬け ごはん(国産)	マーボー豆腐 くわいとベーコンの炒め物 いんげんとちりめんの炒め煮 コーンポテトサラダ しば漬け ごはん(国産)	サーモンフライ(タルタルソース付) チンゲン菜と蒲鉾の煮物 白菜の中華うま煮 カリフラワーのカレーピクルス 赤いんげん豆とさつま芋の甘煮 ごはん(国産)	豚肉のごまだれ ほうれん草となめこのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め 大根サラダ(中華風味) 小松菜のおかか和え 赤飯(国産)
	アレルギー: 卵、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	アレルギー: 小麦
	エネルギー: 453 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質17g/脂質9.9g/炭水化物73.3g	エネルギー: 448 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質19.3g/脂質6.2g/炭水化物76g	エネルギー: 539 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質13.7g/脂質20.2g/炭水化物72.9g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 1.2 g 蛋白質11.8g/脂質14g/炭水化物71.7g	エネルギー: 461 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.9g/脂質14.8g/炭水化物63.9g

週平均
475 kcal
2.5 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。



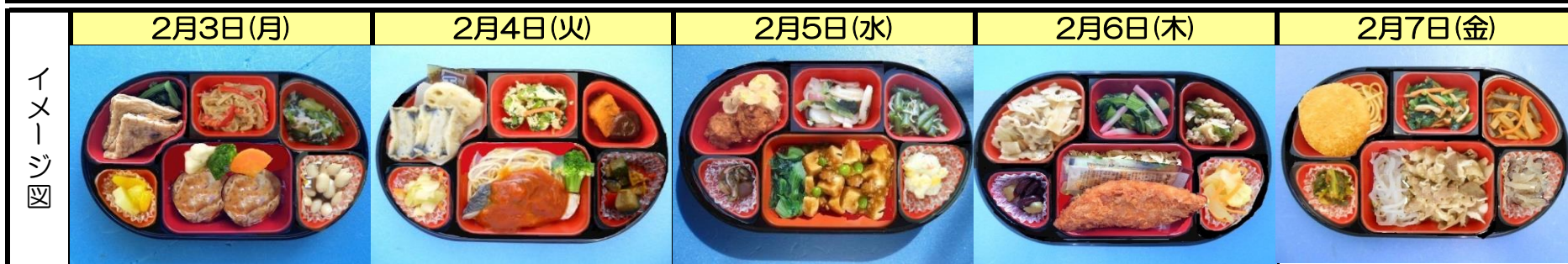
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2020年

	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)
おかずコース	鶏つくねの照り焼き イカタコ入りはんぺんの煮物 こんにゃくと大根の煮物 米の化け汁揚げりのひじき 煮豆 フルーツシロップ和え	ホキのトマトソース なすのはさみ揚げ天(天つゆ付) ほうれん草の玉子とし かぼちゃと椎茸の煮物 イタリアン野菜のごま和え キャベツと人参の浅漬け	マーボー豆腐 アジの落とし揚げ くわいとベーコンの炒め物 いんげんとちりめんの炒め煮 コーンポテトサラダ しば漬け	サーモンフライ(タルタルソース付) 豚肉と根菜のじぐれ煮 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 白菜の中華うま煮 カリフラワーのカレーピクルス 赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	豚肉のごまだれ 紅スワイガニ入りクリームコロッケ ほうれん草となめこのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め 大根サラダ(中華風味) 小松菜のおかか和え
	アレルギー: 卵、小麦、えび、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	アレルギー: 乳、小麦、かに
	エネルギー: 332 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質18.6g/脂質15.5g/炭水化物28g	エネルギー: 372 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質17.5g/脂質16.5g/炭水化物37.6g	エネルギー: 419 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質16.4g/脂質26.8g/炭水化物27.6g	エネルギー: 446 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質17.5g/脂質28.2g/炭水化物30.1g	エネルギー: 446 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質19.1g/脂質28.7g/炭水化物27.8g

週平均
403 kcal
2.9 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3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)
にぎわい御膳	メルルーサのみりん風味焼き 鶏と野菜の炒め物 なすの香味和え きくらげの煮物 小松菜とウインナーの炒め物 人参とひき肉の金平 煮豆 フルーツシロップ和え	バラ焼き風炒め物 まぐろ野菜カツ 高野豆腐と野菜の煮物 ピーマンとちりめんの和え物 にらと玉子の炒め物 かに入りつみれの煮物 れんこんサラダ 白菜の梅酢風味	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) 豚肉のケチャップ炒め チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 いんげんのおかか和え エリンギのバター醤油炒め 糸昆布の煮物 カリフラワーのマリネ きゅうり漬け	鶏と水餃子の味噌鍋仕立て 金平ごぼう入りちぎり揚げ しろ菜と豚肉の中華炒め イタリアン野菜の炒め物 里芋と椎茸の煮物 小松菜とツナのレモン風味炒め ブロッコリーのタルタルサラダ しば漬け	海鮮プルコギ風炒め物 すき焼き風フライ 大根と鶏肉の中華うま煮 もやしとコーンの炒め物 ほうれん草となめこのおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め ひじきとぐわいのサラダ ゆず広島菜
	アレルギー：小麦	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、乳、小麦	アレルギー：卵、小麦、えび
	エネルギー： 428 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質24.3g/脂質22.8g/炭水化物31.4g	エネルギー： 546 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質20.1g/脂質34.3g/炭水化物39.5g	エネルギー： 524 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質21.5g/脂質35.2g/炭水化物30.5g	エネルギー： 435 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質20.5g/脂質26.7g/炭水化物27.8g	エネルギー： 424 kcal 塩分： 4.1 g 蛋白質19.1g/脂質21.9g/炭水化物37.7g

週平均
471 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。