

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	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)
	白身魚のチリ風味 くわいとベーコンの炒め物 ブロッコリーのスープ煮 ツナコーンサラダ 柚子こんにやく ごはん(国産)	豚肉のポン酢たれ 大根と揚げの炒め物 なすの甘味噌炒め れんこんサラダ いんげんのおかか和え ごはん(国産)	サーモンフライ(タルタルソース付) 人参の真砂和え もやしとにらの炒め物 イタリアン野菜のピクルス ほうれん草のごま和え ごはん(国産)	豆腐ハンバーグ 小松菜の玉子とし ささがき金平 ポテトサラダ 金時豆 もち麦入りごはん(国産)	メルルーサのみりん風味焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 うの花 玉葱入りコールスローサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦
エネルギー: 440 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質15.6g/脂質10.1g/炭水化物69.2g	エネルギー: 539 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質17g/脂質21.2g/炭水化物67.3g	エネルギー: 497 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質12.9g/脂質17.4g/炭水化物69g	エネルギー: 505 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13.8g/脂質15g/炭水化物79.2g	エネルギー: 421 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質17.3g/脂質7.4g/炭水化物69.3g	

週平均
480 kcal
1.9 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。



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	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)
	白身魚のチリ風味 牛肉と野菜の炒め物 くわいとベーコンの炒め物 ブロッコリーのスープ煮 ツナコーンサラダ 柚子こんにゃく	豚肉のポン酢たれ 海鮮しゅうまい 大根と揚げの炒め物 なすの甘味噌炒め れんこんサラダ いんげんのおかか和え	サーモンフライ (タルタルソース付) 根菜と豚肉の韓国風煮 人参の真砂和え もやしとにらの炒め物 イタリアン野菜のピクルス ほうれん草のごま和え	豆腐ハンバーグ 魚肉ソーセージと春野菜の塩炒め 小松菜の玉子とじ ささがき金平 ポテトサラダ 金時豆	メルルーサのみりん風味焼き すき焼き風フライ チンゲン菜と竹輪の和え物 うの花 玉葱入りコールスローサラダ 生姜昆布
	アレルギー： 卵、乳、小麦、かに	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
	エネルギー： 344 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質19.1g/脂質18.9g/炭水化物24.6g	エネルギー： 440 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質19.8g/脂質28.4g/炭水化物26g	エネルギー： 393 kcal 塩分： 2.1 g 蛋白質14.9g/脂質24.4g/炭水化物27.5g	エネルギー： 388 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質13.4g/脂質18.9g/炭水化物40.7g	エネルギー： 382 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質17.5g/脂質18.3g/炭水化物37.5g

週平均
389 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。



	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)
にぎわい御膳	チキンカツ(ソース付) エビとブロッコリーの炒め物 ナスとドライトマトのお浸し 油揚げの玉子とじ いんげんとベーコンの炒め物 チンゲン菜の煮びたし 野菜のマリネ 煮豆	タラの和風かんぎつソース 豚肉のケチャップ炒め 豆腐しんじょう天 筍とそぼろの甘辛炒め 人参の真砂和え 小松菜とちりめんのおひたし うの花サラダ セリと玉子のごま和え	プルコギ風牛肉の炒め物 黒はんぺんフライ 野菜入り洋風玉子焼き 切干大根煮 ほうれん草のおかか煮 ささがき金平 モロハイヤの昆布和え しば漬け	八宝菜 鶏と野菜のレモン風味炒め 肉団子の甘酢あん マーボーじゃが 菜の花と油揚げのおひたし つきこんにゃくの炒め物 ツナコーンサラダ ゆず広島菜	鶏肉の味噌マヨソース ひろうすの煮物 春雨のうま塩炒め きくらげの煮物 ウインナーと野菜の炒め物 もやしとメンマの玉子炒め ケールのごま和え 大根漬け
	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	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： 484 kcal 塩分： 4.3 g 蛋白質20.7g/脂質26.4g/炭水化物40.3g	エネルギー： 454 kcal 塩分： 4.2 g 蛋白質25.2g/脂質26.4g/炭水化物29.2g	エネルギー： 483 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質16.3g/脂質28.3g/炭水化物41g	エネルギー： 443 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質24.2g/脂質26.6g/炭水化物26.6g	エネルギー： 516 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質22.7g/脂質32.1g/炭水化物33g

週平均
476 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。