

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24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
お弁当コース	タラのおかか葱ソース にらと玉子の炒め物 小松菜と豚肉の煮物 千切りポテトサラダ しば漬け 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 春雨サラダ(しそ風味) 生姜昆布 ごはん(国産)	アジのメンチカツ 白菜とツナの煮物 なすとそぼろの味噌炒め 菜の花と筍の和え物 豆サラダ ちりめん高菜ごはん(国産)	デミソースハンバーグ ケールとベーコンのバター醤油和え 野菜入り洋風玉子焼き 人参サラダ 大根漬け ごはん(国産)	マスの金山寺味噌焼き チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 がんもの煮物 ブロッコリーのタルタルサラダ 大根なます(柚子風味) ごはん(国産)
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 427 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質18.8g/脂質8.6g/炭水化物66.4g	エネルギー: 478 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質12.8g/脂質13.1g/炭水化物74.3g	エネルギー: 515 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15.6g/脂質18.6g/炭水化物70.5g	エネルギー: 479 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質14.9g/脂質13.1g/炭水化物73.3g	エネルギー: 476 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質21.6g/脂質14.5g/炭水化物62.4g

週平均
475 kcal
2.3 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24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
おかずコース	タラのおかか葱ソース 鶏ごぼういなり煮 にらと玉子の炒め物 小松菜と豚肉の煮物 千切りポテトサラダ しば漬け	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 春雨サラダ(しそ風味) 生姜昆布	アジのメンチカツ 豚肉とピーマンの甘酢炒め 白菜とツナの煮物 なすとそぼろの味噌炒め 菜の花と筍の和え物 豆サラダ	デミソースハンバーグ コーンクリームコロッケ ケールとベーコンのバター醤油和え 野菜入り洋風玉子焼き 人参サラダ 大根漬け	マスの金山寺味噌焼き 牛肉とメンマの煮物 チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 がんもの煮物 ブロッコリーのタルタルサラダ 大根なます(柚子風味)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	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	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 353 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質20.9g/脂質18g/炭水化物27.1g	エネルギー: 374 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質15.4g/脂質20.7g/炭水化物31g	エネルギー: 393 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質16.7g/脂質23.5g/炭水化物28.3g	エネルギー: 384 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質13.8g/脂質20.6g/炭水化物35.9g	エネルギー: 362 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質22.1g/脂質22.9g/炭水化物17.1g

週平均
373 kcal
3.0 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**

※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。

**【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。



	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)
にぎわい御膳	牛焼肉 水餃子のみぞれあん 焼きビーフン 筍の煮物 きくらげと人参の炒り玉子 ピーマンとちりめんの和え物 ブロッコリーとカニカマのサラダ 黒豆	ホキのごまわさびソース メンチカツ キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え ミックス野菜の炒め物 小松菜とウインナーの炒め物 大根の煮物 かぼちゃサラダ もやしの赤しそ和え	タンドリーチキン たこ入りつみれと野菜の煮物 山形いも煮風 もち麩の玉子とし ほうれん草となめこのおひたし くわいのかつお風味 ピーマンと玉葱のマリネ 山菜の梅風味	ミックスフライ(ソース付) 鶏とごぼうの炒め物 和風野菜炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 カリフラワーの柚子こしょう和え ひじき煮 大根サラダ(中華風味) 高菜玉子	豚肉とキャベツの甘味噌炒め れんこん挟み揚げ天 厚揚げの煮物 ふきとわかめの煮物 人参とひき肉の金平 つきこんにゃくのたらこ煮 和風ポテトサラダ 野沢菜のごま和え
	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、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦
	エネルギー： 504 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質17.6g/脂質30.1g/炭水化物40.8g	エネルギー： 449 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質22.4g/脂質24.7g/炭水化物33.9g	エネルギー： 405 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質25.5g/脂質23.2g/炭水化物22.6g	エネルギー： 466 kcal 塩分： 4.1 g 蛋白質20.3g/脂質25.1g/炭水化物39.6g	エネルギー： 550 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質19.2g/脂質36g/炭水化物36.7g

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。