

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17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) ほうれん草とエリンギの炒め物 マカロニのトマトクリーム和え 玉葱とピーマンのマリネ しそ昆布 ごはん(国産)	ブリの柚子味噌焼き 油揚げの玉子とじ チンゲン菜とカニカマのおひたし キャベツのごまマヨ和え いんげんのおかか和え わかめごはん(国産)	豚肉の生姜炒め 小松菜と舞茸の煮びたし つきこんにゃくの炒め物 ひじきとくわいのサラダ 葉大根とちりめんの炒め物 ごはん(国産)	海鮮ブルコギ風炒め物 シャーマンポテト 筍の煮物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 金時豆 ごはん(国産)	鶏肉のかぶおろしあん なすと玉葱のポン酢和え れんこん金平 菜の花の辛子和え きゅうり漬け ごはん(国産)
	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、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 481 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質10.5g/脂質14.6g/炭水化物74.1g	エネルギー: 524 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質20.6g/脂質19.9g/炭水化物64.7g	エネルギー: 445 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質13.5g/脂質12.6g/炭水化物67g	エネルギー: 465 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.6g/脂質9.4g/炭水化物77.2g	エネルギー: 441 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質14g/脂質11.5g/炭水化物67.8g

週平均
471 kcal
2.0 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**

【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17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚すき煮 ほうれん草とエリンギの炒め物 マカロニのトマトクリーム和え 玉葱とピーマンのマリネ しそ昆布	ブリの柚子味噌焼き 鶏とごぼうの炒め物 油揚げの玉子とし チンゲン菜とカニカマのおひたし キャベツのごまマヨ和え いんげんのおかか和え	豚肉の生姜炒め 春巻き 小松菜と舞茸の煮びたし つきこんにゃくの炒め物 ひじきとくわいのサラダ 葉大根とちりめんの炒め物	海鮮プルコギ風炒め物 デミソースのミニハンバーグ ジャーマンポテト 筍の煮物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 金時豆	鶏肉のかぶおろしあん まぐろ野菜カツ なすと玉葱のポン酢和え れんこん金平 菜の花の辛子和え きゅうり漬け
	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、えび	アレルギー：卵、乳、小麦、えび	アレルギー：卵、小麦
	エネルギー： 417 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質12.8g/脂質26g/炭水化物32.6g	エネルギー： 425 kcal 塩分： 2.3 g 蛋白質23.9g/脂質25.5g/炭水化物23.7g	エネルギー： 333 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質13.9g/脂質18.6g/炭水化物27.1g	エネルギー： 353 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質20g/脂質13.7g/炭水化物37.4g	エネルギー： 413 kcal 塩分： 2.4 g 蛋白質19.5g/脂質24.1g/炭水化物29.9g

週平均
388 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。



	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)
にぎわい御膳	天ぷら(天つゆ付) 肉団子の甘酢あん ほうれん草と蒸し鶏の煮びたし 切干大根煮 竹輪とピーマンの甘辛炒め 豆腐のなめこあんかけ カリフラワーのカレーピクルス きゅうり漬け	ビーフシチュー 紅スウィガニ入りクリームコロッケ くわいのたらこバター醤油炒め こんにゃくとメンマの炒め物 しろ菜とツナの煮物 白菜の中華うま煮 紅あずまのサラダ 野沢菜昆布	さばの味噌煮 肉じゃが チンゲン菜とひき肉の炒め物 スクランブルエッグ 小松菜と舞茸の煮びたし 玉葱といんげんの炒め物 ちりめん風味のサラダ しば漬け	鶏肉の生姜焼き エビと野菜のピリ辛トマトソース 春雨と根菜のごまスープ煮 ジャーマンポテト チンゲン菜の錦糸和え キャベツの煮びたし ピーマンの昆布和え 金時豆	メルルーサの照り焼き 厚揚げと豚肉のオイスター炒め 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め マカロニのトマトクリーム もやしとにらの炒め物 ささがき金平 菜の花の辛子和え 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、かに	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、えび
エネルギー：	493 kcal	529 kcal	434 kcal	483 kcal	415 kcal
塩分：	3.4 g	3.0 g	3.2 g	3.5 g	3.5 g
蛋白質20.2g/脂質28.3g/炭水化物38.9g	蛋白質16.2g/脂質33.6g/炭水化物40.1g	蛋白質22.3g/脂質26.4g/炭水化物27.4g	蛋白質26.4g/脂質25g/炭水化物37.3g	蛋白質21.5g/脂質22.3g/炭水化物31.7g	

週平均
471 kcal
3.3 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。

