

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

	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) ほうれん草とえのきの玉子とし マーボー春雨 豆のごま和えサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)	牛肉のピピンバ風炒め物 小松菜とツナの煮物 ヤングコーンの甘酢炒め 山菜と蒸し鶏の柚子マヨ風味 しば漬け ごはん(国産)	さば竜田の甘辛揚げ ねぎ焼き ひじき煮 チンゲン菜と竹輪の和え物 くわいのかつお風味 ごはん(国産)	鶏のから揚げ つきこんにゃくのたらこ煮 ささがき金平 紅あずまのサラダ 葉大根とちりめんの和え物 筍ごはん(国産)	白身魚のパン粉焼き ポテトのレモン風味炒め きくらげと人参の炒り玉子 きゅうりとわかめの酢の物 小松菜の辛子和え ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 528 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質13g/脂質17.1g/炭水化物78.1g	エネルギー: 490 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質14.8g/脂質18g/炭水化物65.3g	エネルギー: 532 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質13.9g/脂質17.2g/炭水化物77.9g	エネルギー: 511 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.6g/脂質17.1g/炭水化物73.6g	エネルギー: 470 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質17.5g/脂質13.5g/炭水化物66.7g

週平均
506 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。



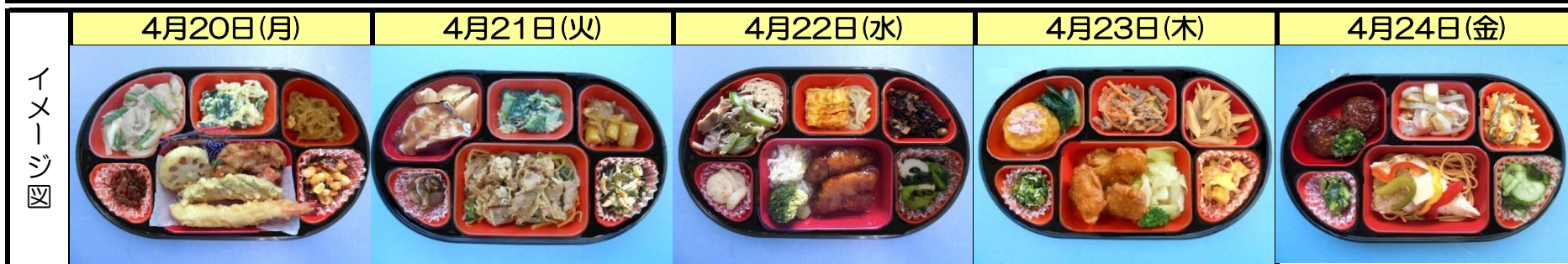
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2020年

	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と野菜のピリ辛炒め ほうれん草とえのきの玉子とし マーボー春雨 豆のごま和えサラダ 生姜昆布	牛肉のピピンバ風炒め物 水餃子のみぞれあん 小松菜とツナの煮物 ヤングコーンの甘酢炒め 山菜と蒸し鶏の柚子マヨ風味 しば漬け	さば竜田の甘辛揚げ 豚肉入り韓国風マヨ和え ねぎ焼き ひじき煮 チンゲン菜と竹輪の和え物 くわいのかつお風味	鶏のから揚げ カニ玉風 つきこんにゃくのたらこ煮 ささがき金平 紅あずまのサラダ 葉大根とちりめんの和え物	白身魚のパン粉焼き デミソースのミニハンバーグ ポテトのレモン風味炒め きくらげと人参の炒り玉子 きゅうりとわかめの酢の物 小松菜の辛子和え
	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	アレルギー: 卵、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 492 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質15.6g/脂質29.4g/炭水化物41.3g	エネルギー: 383 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質15.6g/脂質24.2g/炭水化物26.4g	エネルギー: 392 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質14.8g/脂質23.1g/炭水化物31.1g	エネルギー: 400 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.6g/脂質23.4g/炭水化物29.5g	エネルギー: 358 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質19.6g/脂質17.8g/炭水化物29.6g

週平均
405 kcal
3.1 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)

<御膳コース>

2020年

	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)
にぎわい御膳	牛すき煮 天ぷら(天つゆ付) 玉子焼き キャベツとウィンナーの炒め物 野菜のごま和え 人参とひき肉の金平 切干大根のサラダ 生姜昆布	白身魚と春野菜の焼きびたし 肉団子の甘酢あん しろ菜と豚肉の中華炒め カリフラワーの柚子胡椒和え 小松菜とツナの煮物 うの花 キャベツのごまマヨ和え きゅうり漬け	豚肉の梅りんごソース ひろうすの煮物 ナスの和風あん ミックス野菜の炒め物 いんげんと玉葱の炒め物 マーボーじゃが かぼちゃサラダ 高菜漬け	八宝菜 キャベツのメンチカツ チンゲン菜のバター醤油炒め 舞茸とピーマンのマヨ炒め ほうれん草と油揚げのおひたし つきこんにゃくのたらこ煮 野菜のピクルス 金時豆	酢鶏 姫高野と野菜の煮物 魚肉ソーセージの炒め物 根菜のうま塩炒め チンゲン菜とカニカマのおひたし もやしとにらの炒め物 コーンポテトサラダ 葉大根のおかか和え
	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	アレルギー：卵、乳、小麦、えび	アレルギー：卵、小麦、かに
	エネルギー： 484 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質14.9g/脂質33.3g/炭水化物30.9g	エネルギー： 466 kcal 塩分： 4.2 g 蛋白質29g/脂質24.8g/炭水化物31.3g	エネルギー： 481 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質20.6g/脂質31.9g/炭水化物27.8g	エネルギー： 434 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質17.7g/脂質22.4g/炭水化物40.2g	エネルギー： 494 kcal 塩分： 4.4 g 蛋白質21.8g/脂質27.2g/炭水化物39.4g

週平均
472 kcal
3.5 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。