

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	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)
	アジのメンチカツ ほうれん草とエリンギの炒め物 野菜入り洋風玉子焼き 細切りごぼうサラダ 柚子広島菜 わかめごはん(国産)	鶏の生姜焼き 豆乳入りしんじょの和風あんかけ くわいとベーコンの炒め物 さつま芋の甘煮(レモン風味) しば漬け ごはん(国産)	白身魚と春野菜の焼きびたし チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 ほたて風味フライ キャベツのごまマヨ和え 黒豆 ごはん(国産)	豚肉のトマ味噌炒め 小松菜とウインナーの炒め物 うの花 きゅうりとツナの酢の物 もやしの赤しそ和え ごはん(国産)	さばの塩焼き キャベツと玉子の和え物 いんげんのおかか和え コーンポテトサラダ 高菜漬け ごはん(国産)
	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、かに	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに
	エネルギー: 511 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質13.3g/脂質16.7g/炭水化物77.2g	エネルギー: 479 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質14.4g/脂質14.2g/炭水化物70.8g	エネルギー: 488 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質21.5g/脂質13g/炭水化物68.7g	エネルギー: 486 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質13.2g/脂質14.6g/炭水化物72.6g	エネルギー: 524 kcal 塩分: 1.1 g 蛋白質17.4g/脂質20.8g/炭水化物62g

週平均
498 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

	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)
おかずコース	アジのメンチカツ 鶏肉とアスパラのバター醤油炒め ほうれん草とエリンギの炒め物 野菜入り洋風玉子焼き 細切りごぼうサラダ 柚子広島菜	鶏の生姜焼き 春巻き 豆乳入りしんじょの和風あんかけ くわいとベーコンの炒め物 さつま芋の甘煮(レモン風味) しば漬け	白身魚と春野菜の焼きびたし 豚肉としろ菜の中華炒め チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 ほたて風味フライ キャベツのごまマヨ和え 黒豆	豚肉のトマ味噌炒め 海鮮しゅうまい 小松菜とウインナーの炒め物 うの花 きゅうりとツナの酢の物 もやし赤しそ和え	さばの塩焼き 牛肉と野菜の炒め物 キャベツと玉子の和え物 いんげんのおかか和え コーンポテトサラダ 高菜漬け
	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、かに	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、小麦、かに
	エネルギー: 378 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質16.4g/脂質22.2g/炭水化物27.9g	エネルギー: 374 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質16.2g/脂質20.6g/炭水化物30.6g	エネルギー: 335 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質24.1g/脂質18.3g/炭水化物18.8g	エネルギー: 375 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質12.8g/脂質19.8g/炭水化物35.8g	エネルギー: 395 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質17.6g/脂質27.9g/炭水化物16g

週平均
371 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。



にぎわい御膳	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)
	鶏のくわ焼き エビと玉子の中華炒め マーボー豆腐 切干大根煮 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ささがき金平 イタリアン野菜のピクルス 野沢菜昆布	白身魚のパン粉焼き 豚肉とれんこんの炒め物 チンゲン菜とみき肉の炒め物 人参の真砂和え いんげんのごま和え 竹輪と玉葱の煮物 ひじきとぐわいのサラダ きゅうり漬け	デミソースヒレカツ たこ入りつみれと野菜の煮物 根菜のチリマヨネーズ 里芋の甘辛和え ミックス野菜の炒め物 しろ菜の煮びたし きゅうりと蒸し鶏のサラダ 柚子こんにゃく	マスの金山寺味噌焼き 牛肉の塩炒め ねぎ焼き れんこんのおかか和え 小松菜とカニカマの煮物 キャベツとウィンナーの炒め物 ブロッコリーのタルタルサラダ 金時豆	ポークカレー フィッシュカツ ナスと玉葱のポン酢和え こんにゃくとメンマの炒め物 ほうれん草と油揚げのおひたし ピーマンとちりめんの煮物 大根サラダ 福神漬け
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、かに	アレルギー：卵、乳、小麦	
エネルギー： 491 kcal 塩分： 4.4 g 蛋白質27.2g/脂質30.4g/炭水化物27g	エネルギー： 436 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質24.5g/脂質25.4g/炭水化物27.4g	エネルギー： 460 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質18.1g/脂質24.3g/炭水化物42.4g	エネルギー： 449 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質22.6g/脂質25.9g/炭水化物31.9g	エネルギー： 515 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質17g/脂質32.4g/炭水化物38.6g	

週平均
470 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。