

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25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)
	牛肉とじゃが芋の炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 玉子焼き ほうれん草と蒲鉾のおひたし 白菜の梅酢風味 ごはん(国産)	メルルーサのみりん風味焼き 油揚げの味噌炒め チンゲン菜とあさりの炒め物 かぼちゃサラダ くわいのかつお風味 ごはん(国産)	鶏肉の柚子風味焼き 小松菜と舞茸の煮びたし 根菜のうま塩炒め 玉葱とピーマンの中華風酢の物 黒豆 ごはん(国産)	白身魚の甘酢あんかけ いんげんとベーコンの炒め物 キャベツの煮びたし ブロッコリーのタルタルサラダ おくらのごま和え ちりめん高菜ごはん(国産)	照り焼きハンバーグ もやしとツナの炒め物 ポテトと枝豆の明太マヨ和え きゅうりと蒸し鶏のサラダ 大根漬け ごはん(国産)
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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	
エネルギー: 492 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質12.6g/脂質15.6g/炭水化物72.6g	エネルギー: 449 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質20g/脂質9g/炭水化物69.8g	エネルギー: 462 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質15.9g/脂質11.6g/炭水化物70.5g	エネルギー: 481 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質16.8g/脂質15.3g/炭水化物68.7g	エネルギー: 484 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質16.9g/脂質12.9g/炭水化物72.8g	

週平均
474 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

おかずコース	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)
	牛肉とじゃが芋の炒め物 黒はんぺんフライ こんにゃくとメンマの甘辛炒め 玉子焼き ほうれん草と蒲鉾のおひたし 白菜の梅酢風味	メルルーサのみりん風味焼き 鶏と野菜の炒め物 油揚げの味噌炒め チンゲン菜とあさりの炒め物 かぼちゃサラダ くわいのかつお風味	鶏肉の柚子風味焼き イカたこ入り三角揚げの煮物 小松菜と舞茸の煮びたし 根菜のうま塩炒め 玉葱とピーマンの中華風酢の物 黒豆	白身魚の甘酢あんかけ 豚すき煮 いんげんとベーコンの炒め物 キャベツの煮びたし ブロccoliのタルタルサラダ おくらのごま和え	照り焼きハンバーグ エビ寄せフライ もやしとツナの炒め物 ポテトと枝豆の明太マヨ和え きゅうりと蒸し鶏のサラダ 大根漬け
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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	
エネルギー: 447 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質14.2g/脂質27.8g/炭水化物34.9g	エネルギー: 326 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質22.5g/脂質15.7g/炭水化物23.9g	エネルギー: 340 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質20.1g/脂質17.9g/炭水化物23.9g	エネルギー: 375 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質21g/脂質20.7g/炭水化物25.8g	エネルギー: 369 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質17.6g/脂質18.3g/炭水化物33.3g	

週平均
371 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。



	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)
にぎわい御膳	アジのさんが焼き 鶏天(梅しそ風味) ナスと玉葱のポン酢和え 平春雨と野菜の炒め物 ほうれん草と蒲鉾のおひたし こんにゃくとメンマの甘辛炒め ツナコーンサラダ うぐいす豆	プルコギ風牛肉の炒め物 ブロッコリーとエビの炒め物 鶏ひき肉とチンゲン菜の煮物 油揚げの味噌炒め 小松菜の煮びたし ホタテ風味フライ 千切りポテトサラダ しば漬け	ホキの香草焼き すき焼き風フライ 高野豆腐と野菜の煮しめ 玉葱といんげんの炒め物 根菜のうま塩炒め チンゲン菜のバター醤油炒め カリフラワーと玉子のサラダ 大根漬け	豚肉とごぼうの中華味噌炒め すり身天煮 エビのチリ玉子ソース くわいの甘酢炒め 小松菜とちりめんのおひたし 舞茸とピーマンのマヨ炒め おくらのごま和え さつま芋の甘煮	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) 豚肉の玉子とじ 金平ごぼう ポテトと枝豆の明太マヨ和え もやしとにらの炒め物 キャベツとウインナーの炒め物 人参とちりめんの酢の物 きゅうり漬け
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 454 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質22.4g/脂質23.1g/炭水化物39.8g	エネルギー: 467 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質18.5g/脂質28.2g/炭水化物34.4g	エネルギー: 497 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質20.6g/脂質27.2g/炭水化物42.2g	エネルギー: 435 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質17.8g/脂質21.9g/炭水化物41.6g	エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質18.5g/脂質32.9g/炭水化物32.4g

週平均
471 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。