

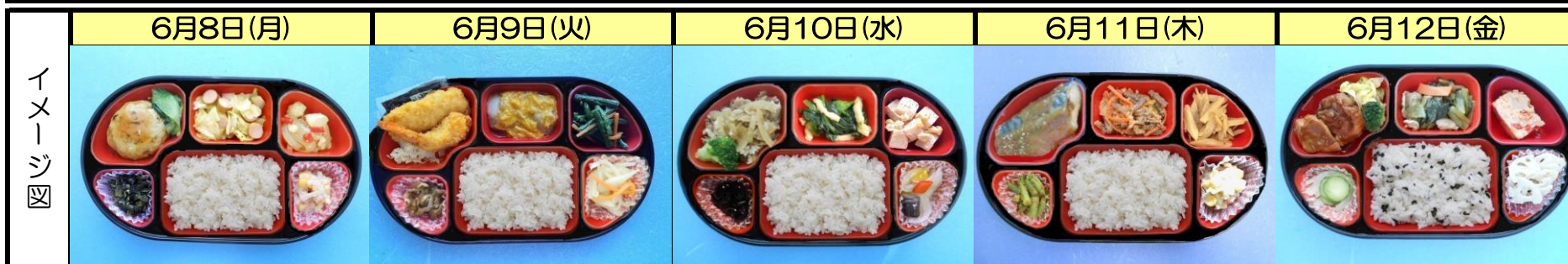
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2020年

お弁当コース	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)
	豆腐ハンバーグ キャベツとウインナーの炒め物 カリフラワーの柚子胡椒和え ツナコーンサラダ 高菜漬け ごはん(国産)	ミックスフライ(ソース付) もち麩の玉子とじ ささげの炒め物(カレー風味) もやしと根菜のサラダ きゅうり漬け 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 ポテトのオーロラソース和え 野菜のマリネ 黒豆 ごはん(国産)	さばの味噌煮 つきこんにゃくのたらこ煮 ささがき金平 玉葱入りコールスローサラダ いんげんのおかか和え ごはん(国産)	鶏のくわ焼き 小松菜と豚肉の煮物 野菜入り洋風玉子焼き れんこんサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 わかめごはん(国産)
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	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	
エネルギー: 513 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質14.1g/脂質18.1g/炭水化物71.1g	エネルギー: 457 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質12.5g/脂質11.9g/炭水化物72.4g	エネルギー: 489 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質12.5g/脂質14.9g/炭水化物73.7g	エネルギー: 532 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質16.8g/脂質22.1g/炭水化物64g	エネルギー: 497 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質17.2g/脂質18.1g/炭水化物66.7g	

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

おかずコース	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)
	豆腐ハンバーグ 肉じゃが キャベツとウインナーの炒め物 カリフラワーの柚子胡椒和え ツナコーンサラダ 高菜漬け	ミックスフライ(ソース付) 豚肉とピーマンの甘酢炒め もち麩の玉子とし ささげの炒め物(カレー風味) もやしと根菜のサラダ きゅうり漬け	バラ焼き風炒め物 水餃子のみぞれあん ほうれん草と油揚げのおひたし ポテトのオーロラソース和え 野菜のマリネ 黒豆	さばの味噌煮 すき焼き風フライ つきこんにゃくのたらこ煮 ささがき金平 玉葱入りコールスローサラダ いんげんのおかか和え	鶏のくわ焼き イカフリッター(青さ風味) 小松菜と豚肉の煮物 野菜入り洋風玉子焼き れんこんサラダ 玉葱ときゅうりの和え物
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	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	
エネルギー: 392 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質15.6g/脂質22.5g/炭水化物31.8g	エネルギー: 384 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質16.8g/脂質21.3g/炭水化物30.8g	エネルギー: 382 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質12.7g/脂質20.9g/炭水化物36g	エネルギー: 449 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質16.3g/脂質30.5g/炭水化物27g	エネルギー: 381 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質23.2g/脂質25g/炭水化物16.6g	

週平均
398 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。



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

	6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)
にぎわい御膳	サーモンフライ (タルタルソース付) 牛肉と野菜の炒め物 かに入りつみれの煮物 小松菜とツナの煮物 野菜のごま和え 人参とちりめんの炒め煮 山菜と蒸し鶏の柚子マヨ和え 白菜の梅酢風味	豚焼肉 ひろうすの煮物 マーボー春雨 ポテトのコーンポタージュ風味 ささげの炒め物 (カレー風味) にらと玉子の炒め物 こんにゃくとわかめの酢の物 豆サラダ	ホキのオニオンソース メンチカツ チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 カリフラワーの明太ソース和え 竹輪のねりごま炒め キャベツの洋風煮 ひじきとくわいのサラダ きゅうり漬け	ユーリンチー (トマト風味) 海鮮しゅうまい 和風野菜炒め ひじき煮 小松菜の玉子とじ ささがき金平 魚肉ソーセージのサラダ 野沢菜のごま和え	海鮮プルコギ風炒め物 揚げ出し豆腐のうま煮 マカロニのトマトクリーム もやしとコーンの炒め物 ほうれん草とエリンギの炒め物 切干大根煮 れんこんサラダ 黒豆
	アレルギー： 卵、乳、小麦、かに	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、乳、小麦、えび
エネルギー：	530 kcal	467 kcal	451 kcal	502 kcal	405 kcal
塩分：	3.8 g	3.5 g	4.2 g	4.1 g	3.9 g
蛋白質21.3g/脂質33.1g/炭水化物36.7g	蛋白質22.2g/脂質27.8g/炭水化物31.7g	蛋白質23.6g/脂質22.5g/炭水化物38.6g	蛋白質20.9g/脂質29.6g/炭水化物37.3g	蛋白質20.3g/脂質19g/炭水化物38.3g	

週平均
471 kcal
3.9 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。