

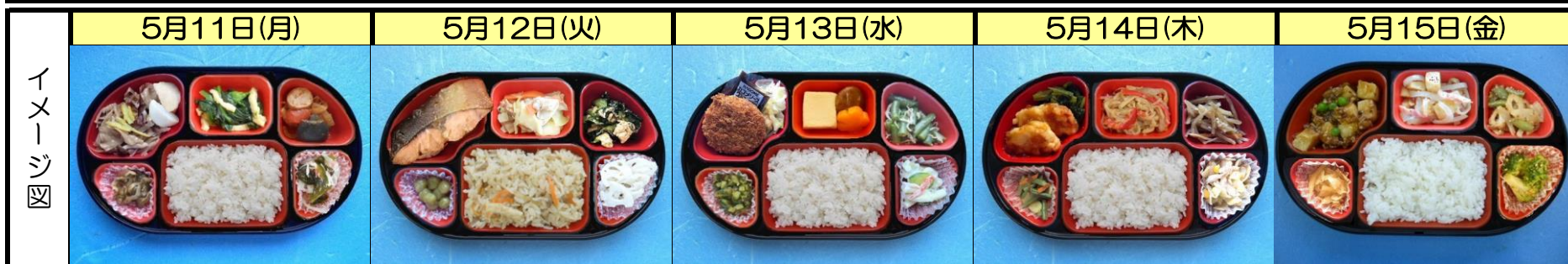
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2020年

お弁当コース	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)
	牛肉ときのこの柚子風味煮 ほうれん草と油揚げのおひたし 魚肉ソーセージの炒め物 カニカマと玉葱の中華風酢の物 きゅうり漬け ごはん(国産)	マスの金山寺味噌焼き キャベツと豚肉のポン酢和え 小松菜の玉子とし れんこんサラダ うぐいす豆 五目ごはん(国産)	チキンカツ(ソース付) 高野豆腐の煮物 いんげんとちりめんの炒め煮 マカロニサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	白身魚のオニオンソース もやしとツナの炒め物 金平ごぼう キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え 山菜の梅風味 ごはん(国産)	マーボー豆腐 ポテトのレモン風味炒め 玉葱と竹輪のソース炒め ブロッコリーのごま和え 大根漬け ごはん(国産)
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	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
エネルギー: 432 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質12g/脂質9.4g/炭水化物72.3g	エネルギー: 457 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質21.7g/脂質12.9g/炭水化物63.7g	エネルギー: 492 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質14.1g/脂質14.7g/炭水化物73g	エネルギー: 441 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質14.1g/脂質10.4g/炭水化物70.2g	エネルギー: 545 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質14.3g/脂質19.2g/炭水化物75.9g	

週平均
473 kcal
2.5 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。



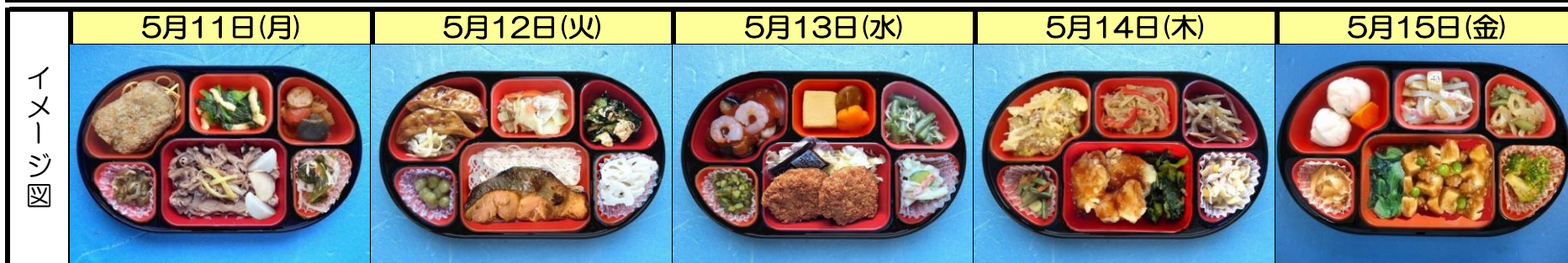
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2020年

おかずコース	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)
	牛肉ときのこの柚子風味煮 まぐろ野菜カツ ほうれん草と油揚げのおひたし 魚肉ソーセージの炒め物 カニカマと玉葱の中華風酢の物 きゅうり漬け	マスの金山寺味噌焼き 焼き餃子(ニンニク抜き) キャベツと豚肉のポン酢和え 小松菜の玉子とじ れんこんサラダ うぐいす豆	チキンカツ(ソース付) エビと野菜のピリ辛トマトソース 高野豆腐の煮物 いんげんとちりめんの炒め煮 マカロニサラダ 葉大根のおかか和え	白身魚のオニオンソース 豚肉の玉子とじ もやしとツナの炒め物 金平ごぼう キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え 山菜の梅風味	マーボー豆腐 ハモのしんじょう煮 ポテトのレモン風味炒め 玉葱と竹輪のソース炒め ブロccoliのごま和え 大根漬け
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、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	
エネルギー: 389 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質15.1g/脂質20.7g/炭水化物35.6g	エネルギー: 330 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質19.7g/脂質15.7g/炭水化物28g	エネルギー: 430 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質18g/脂質25.3g/炭水化物32.3g	エネルギー: 334 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質19.4g/脂質18.2g/炭水化物23.2g	エネルギー: 413 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質14.7g/脂質26g/炭水化物29.4g	

週平均
379 kcal
3.2 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。



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

	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)
にぎわい御膳	ミックスフライ (ソース付) 根菜と豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 魚肉ソーセージの炒め物 小松菜ともやしのおひたし 油揚げの玉子とし おくらの生姜和え 煮豆	豚すき煮 さばの塩焼き 枝豆入りしんじょうの煮物 キャベツとあさりの炒め物 チンゲン菜の煮びたし 甘味噌金平ごぼう カリフラワーのマリネ しば漬け	メルルーサのみりん風味焼き 肉団子の照焼き 牛肉と根菜の炒め物 さつま揚げと野菜のカレー炒め いんげんとちりめんの炒め煮 マカロニのトマトクリーム コーンポテトサラダ 葉大根のおかか和え	チンジャオロース あじのメンチカツ けんちん煮 もやしとにらの炒め物 ほうれん草のごま和え スクランブルエッグ きゅうりとツナの酢の物 しそ昆布	ホキの菜種あん 鶏肉とアスパラのバター醤油炒め 小松菜と豚肉の煮物 糸こんにゃくのたらこ炒め しゅうまい 玉葱と竹輪のソース炒め キャベツのごまマヨ和え 大根漬け
	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー： 卵、小麦、えび	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
	エネルギー： 497 kcal 塩分： 4.2 g 蛋白質24.2g/脂質29g/炭水化物34.7g	エネルギー： 476 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質21g/脂質32.4g/炭水化物24.2g	エネルギー： 434 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質24g/脂質22.1g/炭水化物35.1g	エネルギー： 492 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質18.2g/脂質28.8g/炭水化物39.2g	エネルギー： 453 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質24.6g/脂質27.1g/炭水化物27.2g

週平均
470 kcal
3.6 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。