

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1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)
	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) ピーマンとちりめんの煮物 里芋の甘辛和え こんにゃくとわかめの酢の物 しば漬け 赤飯(国産)	豚肉の生姜炒め うの花 ほうれん草とエリンギの炒め物 野菜のもろみソース和え 金時豆 ごはん(国産)	シーフードカレー きくらげと人参の炒り玉子 しろ菜とツナの中華和え ポテトサラダ 福神漬け ごはん(国産)	ヒレカツ(ソース付) 根菜の甘酢炒め ブロッコリーのおかか和え マカロニサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)	ホキの青しそ風味焼き くわいのたらこバター醤油炒め がんもの煮物 キャベツのごまマヨ和え 柚子広島菜 ごはん(国産)
アレルギー: 小麦	アレルギー: 小麦	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	
エネルギー: 488 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質13.1g/脂質15.6g/炭水化物73.5g	エネルギー: 498 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.9g/脂質13.3g/炭水化物76.7g	エネルギー: 450 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質12.6g/脂質11.9g/炭水化物70.1g	エネルギー: 470 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質12.2g/脂質11.2g/炭水化物77.3g	エネルギー: 454 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質17.7g/脂質13.3g/炭水化物63.3g	

週平均
472 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。



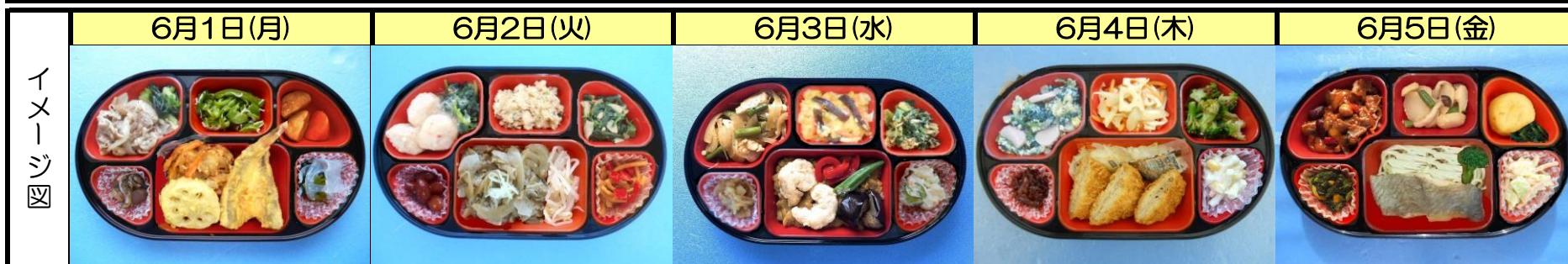
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2020年

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)
おかずコース	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) 牛肉と玉葱の塩炒め ピーマンとちりめんの煮物 里芋の甘辛和え こんにゃくとわかめの酢の物 しば漬け	豚肉の生姜炒め かに入りつみれの煮物 うの花 ほうれん草とエリンギの炒め物 野菜のもろみソース和え 金時豆	シーフードカレー 鶏と野菜のレモン風味炒め きくらげと人参の炒り玉子 しろ菜とツナの中華和え ポテトサラダ 福神漬け	ヒレカツ(ソース付) 魚肉ソーセージの玉子とし 根菜の甘酢炒め ブロッコリーのおかか和え マカロニサラダ 生姜昆布	ホキの青しそ風味焼き 豚のチリコンカン風炒め物 くわいのたらこバター醤油炒め がんもの煮物 キャベツのごまマヨ和え 柚子広島菜
	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに	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
	エネルギー: 413 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質12.3g/脂質27.9g/炭水化物27.9g	エネルギー: 396 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質18.8g/脂質20.2g/炭水化物35.4g	エネルギー: 391 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質19g/脂質24.2g/炭水化物23.4g	エネルギー: 348 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質15.3g/脂質16.9g/炭水化物33.4g	エネルギー: 331 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質19.7g/脂質18.4g/炭水化物21.3g

週平均
376 kcal
3.3 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。



	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)
にぎわい御膳	チンゲン菜と牛肉の中華炒め イカのフリッター (青さ風味) がんもの煮物 ピーマンとちりめんの煮物 ほうれん草と鶏ひき肉の和え物 キャベツの煮びたし 玉葱と枝豆の中華風酢の物 生姜昆布	メルルーサの照り焼き 鶏と野菜の炒め物 (バターポン酢風味) 春雨のうま塩炒め うの花 小松菜ともやしのおひたし ウインナーと野菜のケチャップ炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 金時豆	マーボー豆腐 アジの落とし揚げ ナスの和風あん きくらげの煮物 しろ菜とツナの中華和え 糸こんにゃくのたらこ炒め 筍と海藻の和え物 もやしの赤しそ和え	さばの甘酢あんかけ ロールキャベツコンソメ煮 くわいとベーコンの炒め物 里芋の田楽風 いんげんのおかか和え 油揚げの玉子とし 細切りごぼうサラダ 柚子広島菜	鶏の生姜焼き 水餃子のみぞれあん 山形いも煮風 スクランブルエッグ チンゲン菜とカニカマのおひたし れんこん金平 豆のごま和えサラダ もずくの酢の物
	アレルギー： 卵、乳、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、かに
	エネルギー： 460 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質21.7g/脂質27.8g/炭水化物31g	エネルギー： 492 kcal 塩分： 4.2 g 蛋白質23.1g/脂質28.5g/炭水化物35.3g	エネルギー： 502 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質18g/脂質33.7g/炭水化物31.7g	エネルギー： 496 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質20.1g/脂質32.5g/炭水化物30.8g	エネルギー： 446 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質24.9g/脂質20.5g/炭水化物39.6g

週平均
479 kcal
3.8 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。