

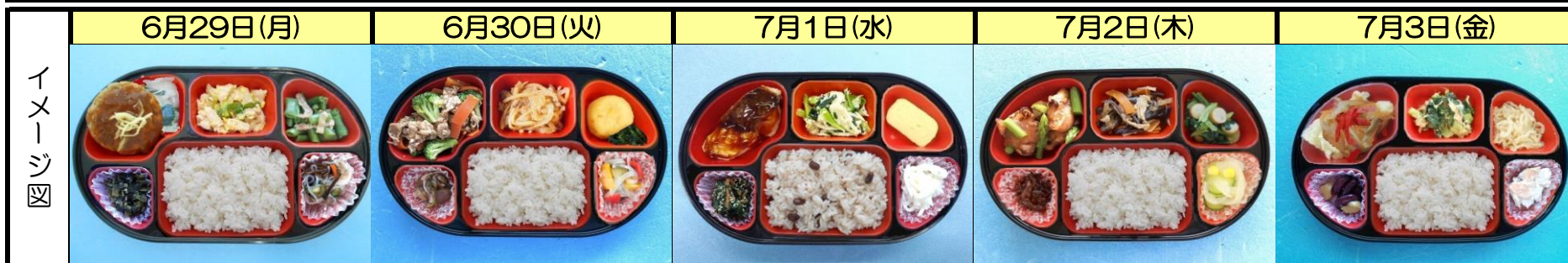
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2020年

	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)
お弁当コース	アジのさんが焼き 油揚げの玉子とじ いんげんとベーコンの炒め物 春雨サラダ(しそ風味) 高菜漬け ごはん(国産)	ブロッコリーと牛肉の炒め物 筍とそばろの甘辛炒め がんもの煮物 イタリアン野菜のピクルス しば漬け ごはん(国産)	メルルーサの照り焼き チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 玉子焼き 千切りポテトサラダ 野沢菜のごま和え 赤飯(国産)	鶏肉のアップルトマトソース きくらげの煮物 小松菜とウインナーの炒め物 玉葱とコーンのサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)	イカ天甘酢あんかけ しろ菜とツナの中華和え 糸こんにゃくのたらこ炒め ひじきとくわいのサラダ 赤いんげん豆とさつま芋の甘煮 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 500 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質18.7g/脂質14.7g/炭水化物70.6g	エネルギー: 498 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質14.6g/脂質18.4g/炭水化物66g	エネルギー: 426 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質20.9g/脂質8.9g/炭水化物65g	エネルギー: 499 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15.7g/脂質14.5g/炭水化物73.3g	エネルギー: 516 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質15.6g/脂質15.6g/炭水化物75.9g

週平均
488 kcal
2.4 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29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)
おかずコース	アジのさんが焼き <small>鶏と野菜の炒め物 (バターボン酢風味)</small> 油揚げの玉子とじ いんげんとベーコンの炒め物 春雨サラダ (しそ風味) 高菜漬け	ブロッコリーと牛肉の炒め物 海鮮しゅうまい 筍とそぼろの甘辛炒め がんもの煮物 イタリアン野菜のピクルス しば漬け	メルルーサの照り焼き 豚肉とれんこんの炒め物 チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 玉子焼き 千切りポテトサラダ 野沢菜のごま和え	鶏肉のアップルトマトソース まぐろ野菜カツ きくらげの煮物 小松菜とウインナーの炒め物 玉葱とコーンのサラダ 生姜昆布	イカ天甘酢あんかけ 冬瓜と豚肉のピリ辛煮 しろ菜とツナの中華和え 糸こんにゃくのたらこ炒め ひじきとくわいのサラダ 赤いんげん豆とさつま芋の甘煮
	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、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 388 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質21.2g/脂質23.6g/炭水化物22.8g	エネルギー: 359 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質14.1g/脂質22.5g/炭水化物25.1g	エネルギー: 321 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質21.2g/脂質15.4g/炭水化物23.6g	エネルギー: 424 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質19.4g/脂質23g/炭水化物34.2g	エネルギー: 411 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質21.1g/脂質23.6g/炭水化物28.7g

週平均
381 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。



	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)
にぎわい御膳	チキンのオニオンソース エビと玉子の中華炒め かぼちゃコロッケ くわいの甘酢炒め チンゲン菜とカニカマのおひたし 人参とピーマンの甘辛炒め ツナコーンサラダ 黒豆	ホキのレモンマヨソース 牛肉とメンマの煮物 豆腐しんじょう天 キャベツの煮びたし ほうれん草ベーコン炒め 根菜のうま塩炒め きゅうりとわかめの酢の物 もやしの赤しそ和え	牛肉のピビンバ風炒め さばの塩焼き 根菜のチリマヨネーズ 平春雨の炒め物 ブロッコリーのおかか和え うの花 人参サラダ しそ昆布	シーフードカレー 豚肉のケチャップ炒め 肉しゅうまい 小松菜ともやしのおひたし ささげの煮物 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 カリフラワーと玉子のサラダ 福神漬け	鶏天のおかか葱ソース すり身天煮 キャベツと豚肉のボン酢和え 甘味噌金平ごぼう しろ菜とツナの中華和え 里芋の青さ風味 豆のごま和えサラダ 白菜の梅酢風味
	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	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー： 卵、小麦
	エネルギー： 496 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質24.7g/脂質26g/炭水化物40.5g	エネルギー： 455 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質20.7g/脂質25.9g/炭水化物35g	エネルギー： 461 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質16.3g/脂質30g/炭水化物30.5g	エネルギー： 496 kcal 塩分： 4.2 g 蛋白質22.4g/脂質31.6g/炭水化物29.6g	エネルギー： 451 kcal 塩分： 4.1 g 蛋白質20.9g/脂質21.4g/炭水化物43.6g

週平均
472 kcal
4.0 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。