

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15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) ウインナーの洋風炒め ほうれん草とえのきのおひたし 大根サラダ(中華風味) 柚子広島菜 ごはん(国産)	鶏肉と野菜の肉味噌だれ にらと玉子の炒め物 ひじき煮 細切りごぼうサラダ 葉大根のおかか和え もち麦入りごはん(国産)	サーモンフライ(タルタルソース付) 小松菜とツナの煮物 人参とひき肉の金平 きゅうりとわかめの酢の物 うぐいす豆 ごはん(国産)	豚肉と野菜のカレー風味炒め くわいとベーコンの炒め物 ほたて風味フライ 野菜のごま和え 福神漬け ごはん(国産)	白身魚のパン粉焼き いんげんとちりめんの炒め煮 キャベツの煮びたし ポテトサラダ(明太風味) さくら漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦、えび	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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 488 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質10.6g/脂質16.8g/炭水化物71.3g	エネルギー: 450 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質16.1g/脂質14.2g/炭水化物65g	エネルギー: 505 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質13.3g/脂質16.1g/炭水化物73.7g	エネルギー: 457 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質12g/脂質11.1g/炭水化物74.8g	エネルギー: 477 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質18.1g/脂質15.5g/炭水化物63.7g

週平均
475 kcal
1.9 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15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と野菜のピリ辛炒め ウインナーの洋風炒め ほうれん草とえのきのおひたし 大根サラダ(中華風味) 柚子広島菜	鶏肉と野菜の肉味噌だれ ブロッコリーとエビの炒め物 にらと玉子の炒め物 ひじき煮 細切りごぼうサラダ 葉大根のおかか和え	サーモンフライ(タルタルソース付) 牛肉と野菜の炒め物 小松菜とツナの煮物 人参とひき肉の金平 きゅうりとわかめの酢の物 うぐいす豆	豚肉と野菜のカレー風味炒め あじつみれの煮物 くわいとベーコンの炒め物 ほたて風味フライ 野菜のごま和え 福神漬け	白身魚のパン粉焼き 鶏と野菜の玉子とし いんげんとちりめんの炒め煮 キャベツの煮びたし ポテトサラダ(明太風味) さくら漬け
	アレルギー: 小麦、えび	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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 443 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質12.7g/脂質28.6g/炭水化物33.9g	エネルギー: 350 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質20g/脂質18.9g/炭水化物25g	エネルギー: 448 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質16.7g/脂質28.6g/炭水化物30.6g	エネルギー: 361 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質16.7g/脂質17.4g/炭水化物34g	エネルギー: 341 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質20.6g/脂質18.8g/炭水化物22.1g

週平均
389 kcal
3.0 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。



	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)
にぎわい御膳	豚肉のごまだれ 天ぷら(天つゆ付) 野菜の煮しめ 肉味噌キャベツ ほうれん草とえのきのおひたし ウインナーの洋風炒め 春雨サラダ(しそ風味) 柚子広島菜	白身魚のみぞれ酢あん 豚肉とチンゲン菜の中華炒め ほうれん草とみき肉の和え物 糸昆布の煮物 ブロッコリーのヌーブ煮 玉葱といんげんの炒め物 うの花サラダ さくら漬け	鶏のくわ焼き えびといかのカツ 豚すき煮 根菜の甘酢炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 筍とそばろの甘辛炒め 玉葱入りコールスローサラダ 小松菜の辛子和え	さばの梅煮 肉団子のケチャップ和え 玉子焼き くわいのかつお風味 いんげんのごま和え つきこんにゃくの炒め物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 金時豆	味噌ヒレカツ 姫高野と野菜の煮物 ゴーヤの塩炒め もやしとにらのマヨ炒め ピーマンとちりめんの煮物 人参しりしり おくらの生姜和え しば漬け
	アレルギー：乳、小麦、えび	アレルギー：卵、小麦、かに	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、乳、小麦
エネルギー：	426 kcal	414 kcal	494 kcal	527 kcal	489 kcal
塩分：	3.4 g	3.9 g	3.6 g	4.3 g	3.5 g
蛋白質17.6g/脂質26.3g/炭水化物29.9g	蛋白質25.6g/脂質22.3g/炭水化物27.1g	蛋白質26.8g/脂質29.6g/炭水化物29.5g	蛋白質24.1g/脂質31.5g/炭水化物36.4g	蛋白質19.3g/脂質27.5g/炭水化物41.1g	

週平均
470 kcal
3.7 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。