

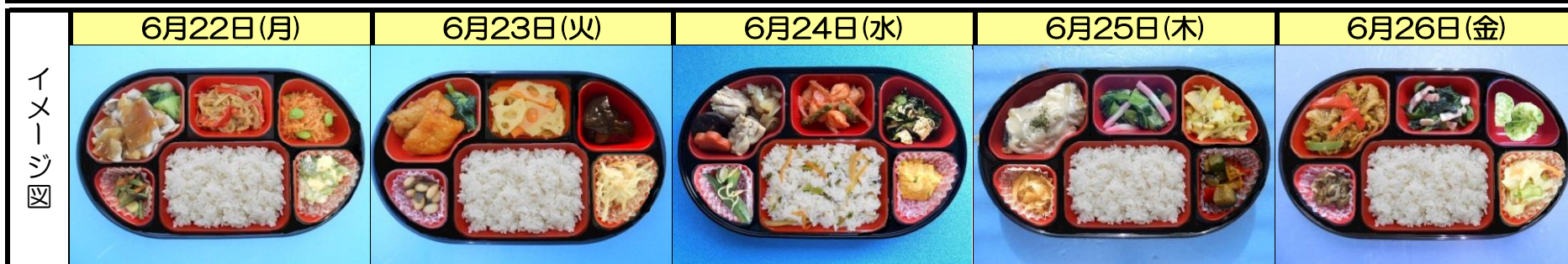
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2020年

お弁当コース	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)
	豚肉のポン酢たれ もやしとツナの炒め物 人参の真砂和え ブロッコリーのタルタルサラダ 山菜のかつお風味 ごはん(国産)	白身魚のチリ風味 れんこん金平 ナスの和風あん 切干大根のサラダ 煮豆 ごはん(国産)	鶏すき煮 マカロニのトマトクリーム 小松菜の玉子とじ かぼちゃサラダ おくらの生姜和え ちりめん高菜ごはん(国産)	ホキのレモンマヨソース チンゲン菜と蒲鉾の煮物 キャベツとあさりの炒め物 イタリアン野菜のごま和え 大根漬け ごはん(国産)	チンジャオロース ほうれん草ベーコン炒め 里芋の青さ風味 野菜のピクルス きゅうり漬け ごはん(国産)
アレルギー: 卵、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、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	
エネルギー: 521 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17.2g/脂質19.9g/炭水化物65.6g	エネルギー: 480 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質13.9g/脂質13.4g/炭水化物74g	エネルギー: 457 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質16.4g/脂質12.9g/炭水化物68.2g	エネルギー: 425 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質17.3g/脂質8.9g/炭水化物66.7g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質13.3g/脂質15.1g/炭水化物69.3g	

週平均
472 kcal
2.1 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。



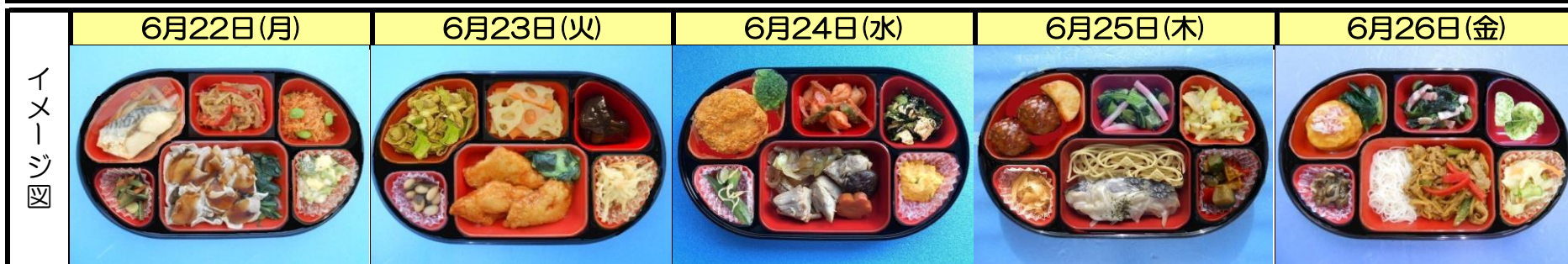
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2020年

	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)
おかずコース	豚肉のポン酢たれ さばの塩焼き もやしとツナの炒め物 人参の真砂和え ブロッコリーのタルタルサラダ 山菜のかつお風味	白身魚のチリ風味 豚肉とキャベツの旨味噌炒め れんこん金平 ナスの和風あん 切干大根のサラダ 煮豆	鶏すき煮 梅とひじきの豆腐カツ マカロニのトマトクリーム 小松菜の玉子とじ かぼちゃサラダ おくらの生姜和え	ホキのレモンマヨソース 肉団子の照り焼き チンゲン菜と蒲鉾の煮物 キャベツとあさりの炒め物 イタリアン野菜のごま和え 大根漬け	チンジャオロース カニ玉風 ほうれん草ベーコン炒め 里芋の青さ風味 野菜のピクルス きゅうり漬け
	アレルギー： 卵、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、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー： 390 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質20.2g/脂質27g/炭水化物15.8g	エネルギー： 419 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質21.4g/脂質24.3g/炭水化物29.9g	エネルギー： 407 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質19.3g/脂質23.5g/炭水化物29.1g	エネルギー： 368 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質21.4g/脂質17.8g/炭水化物30.9g	エネルギー： 323 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質12.9g/脂質18.3g/炭水化物26.6g

週平均
381 kcal
2.9 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。



	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)
にぎわい御膳	ミックスフライ(ソース付) 豚のチリコンカン風炒め物 金平ごぼう きくらげの煮物 チンゲン菜のおひたし 油揚げの味噌炒め かぼちゃサラダ 山菜のかつお風味	バラ焼き風炒め物 れんこん挟み揚げ天(天つゆ付) 小松菜とツナの玉子とじ 糸こんにゃくのたらこ炒め ほうれん草ともやしの和え物 ポテトのオーロラソース和え カリフラワーのカレーピクルス 野沢菜昆布	メルルーサのみりん風味焼き 鶏のから揚げ ナスとそぼろの味噌炒め 野菜炒め しろ菜の煮びたし かぼちゃと椎茸の煮物 マカロニサラダ 大根漬け	ハンバーグトマトソース あさりと野菜の韓国風炒め キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え スクランブルエッグ 小松菜と舞茸の煮びたし れんこんのおかか和え ブロッコリーとカニカマのサラダ うぐいす豆	マスの金山寺味噌焼き 鶏ハムカツ 豆乳入りしんじょの和風あんかけ チンゲン菜と竹輪の和え物 ブロッコリーのごま和え ごぼうの中華炒め ツナと枝豆のサラダ きゅうり漬け
	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	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： 502 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質19.3g/脂質26.1g/炭水化物47.3g	エネルギー： 528 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質16.9g/脂質35.1g/炭水化物35.5g	エネルギー： 453 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質23.9g/脂質24.3g/炭水化物34.1g	エネルギー： 450 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質23.7g/脂質22.6g/炭水化物38.5g	エネルギー： 436 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質24g/脂質22.9g/炭水化物33.4g

週平均
474 kcal
3.5 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。