

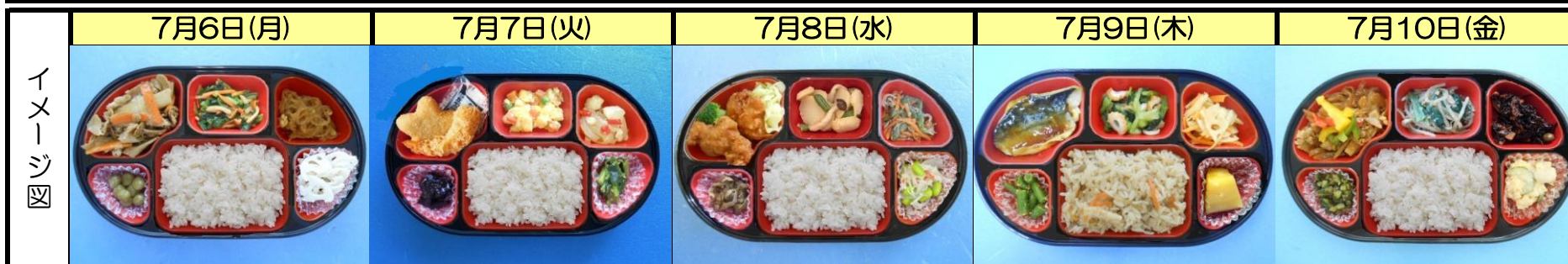
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2020年

お弁当コース	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
	豚肉と玉葱の炒め物 ほうれん草となめこのおひたし マーボー春雨 れんこんサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	ミックスフライ(ソース付) スクランブルエッグ カリフラワーの柚子胡椒和え 小松菜の辛子和え しそ昆布 ごはん(国産)	鶏のから揚げ くわいのたらこバター醤油炒め 人参とピーマンの甘辛炒め 玉葱と枝豆の中華風酢の物 きゅうり漬け ごはん(国産)	さばの生姜だれ チンゲン菜と竹輪の和え物 根菜の甘酢炒め さつま芋の甘煮(レモン風味) いんげんのごま和え 五目ごはん(国産)	牛肉とエリンギの炒め物 もやしとツナの炒め物 ひじき煮 カリフラワーと玉子のサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	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、小麦
	エネルギー: 512 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質15.7g/脂質16.5g/炭水化物72.7g	エネルギー: 486 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質12g/脂質12.3g/炭水化物78.9g	エネルギー: 495 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質16.1g/脂質14.2g/炭水化物73g	エネルギー: 527 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質18.4g/脂質19.6g/炭水化物66.9g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質12.7g/脂質15g/炭水化物69.4g

週平均
499 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

おかずコース	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
	豚肉と玉葱の炒め物 絹ごし揚げ煮(お好み風) ほうれん草となめこのおひたし マーボー春雨 れんこんサラダ うぐいす豆	ミックスフライ(ソース付) 豚肉のケチャップ炒め スクランブルエッグ カリフラワーの柚子胡椒和え 小松菜の辛子和え しそ昆布	鶏のから揚げ ハモのしんじょう煮 くわいのたらこバター醤油炒め 人参とピーマンの甘辛炒め 玉葱と枝豆の中華風酢の物 きゅうり漬け	さばの生姜だれ 鶏と野菜の炒め物 チンゲン菜と竹輪の和え物 根菜の甘酢炒め さつま芋の甘煮(レモン風味) いんげんのごま和え	牛肉とエリンギの炒め物 フィッシュカツ もやしとツナの炒め物 ひじき煮 カリフラワーと玉子のサラダ 葉大根のおかか和え
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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	
エネルギー: 364 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質17.5g/脂質22.2g/炭水化物23.5g	エネルギー: 430 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質17g/脂質24.9g/炭水化物34g	エネルギー: 398 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質19g/脂質23.6g/炭水化物26.7g	エネルギー: 404 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質19.8g/脂質24.3g/炭水化物24g	エネルギー: 394 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質14.8g/脂質24.2g/炭水化物29g	

週平均
398 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。

	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
にぎわい御膳	アジのメンチカツ 焼き餃子・(ニンニク抜き) 高野豆腐と野菜の煮しめ ヤングコーンの甘酢炒め チンゲン菜の錦糸和え れんこん金平 キャベツのごまマヨ和え さつま芋の甘煮	牛すき煮 ナスとさつま揚げの味噌炒め 星型コロッケ カリフラワーの明太ソース和え 小松菜の煮びたし 人参とひき肉の炒め物 きゅうりとツナのサラダ もずくの酢の物	白身魚のパン粉焼き 豚肉とれんこんの炒め物 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め ほうれん草とえのきのおひたし 切干大根煮 いんげんとちりめんの炒め煮 玉葱と枝豆の中華風酢の物 小松菜の辛子和え	チキンのトマトクリームソース エビと野菜の中華炒め ゴーヤチャンプル 里芋の甘辛和え ミックス野菜の炒め物 油揚げの味噌炒め 春雨サラダ・(しそ風味) しば漬け	イカ天甘酢あんかけ 牛肉と野菜の玉子とし チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 糸こんにゃくと野菜の炒め物 おくらのごま和え もやしとコーンの炒め物 ひじきとくわいのサラダ 葉大根のおかか和え
	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、かに	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 468 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質14.6g/脂質24.8g/炭水化物46.8g	エネルギー： 504 kcal 塩分： 2.4 g 蛋白質14.8g/脂質34.4g/炭水化物33.7g	エネルギー： 461 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質23.6g/脂質27.4g/炭水化物29.5g	エネルギー： 488 kcal 塩分： 4.4 g 蛋白質31.2g/脂質27.5g/炭水化物28.6g	エネルギー： 437 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質22.6g/脂質25.6g/炭水化物28.9g

週平均
472 kcal
3.4 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。