

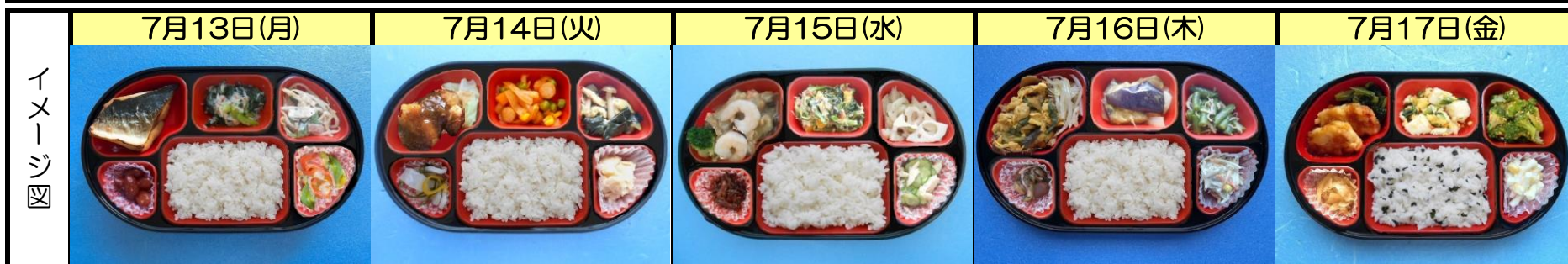
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2020年

	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)
お弁当コース	アジのみりん風味焼き 小松菜とカニカマの煮物 もやしとニラのマヨ炒め 玉葱とピーマンのマリネ 金時豆 ごはん(国産)	鶏肉の肉味噌だれ ウインナーと野菜のケチャップ炒め チンゲン菜の煮びたし ポテトサラダ(明太風味) 柚子こんにやく ごはん(国産)	八宝菜 ほうれん草とツナの和え物 根菜のうま塩炒め きゅうりと蒸し鶏のサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)	豚肉のカレー風味炒め ナスと玉葱のポン酢和え いんげんとちりめんの炒め煮 細切りごぼうサラダ しば漬け ごはん(国産)	白身魚のオニオンソース 豆腐チャンプル ブロッコリーのごま和え マカロニサラダ 大根漬け わかめごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦	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: 445 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質19.5g/脂質9.2g/炭水化物67.4g	エネルギー: 493 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質16.4g/脂質14.4g/炭水化物71.6g	エネルギー: 469 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質13.9g/脂質13.4g/炭水化物70.4g	エネルギー: 519 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.3g/脂質19.3g/炭水化物68.7g	エネルギー: 457 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質15.6g/脂質12.4g/炭水化物70.9g

週平均
477 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。



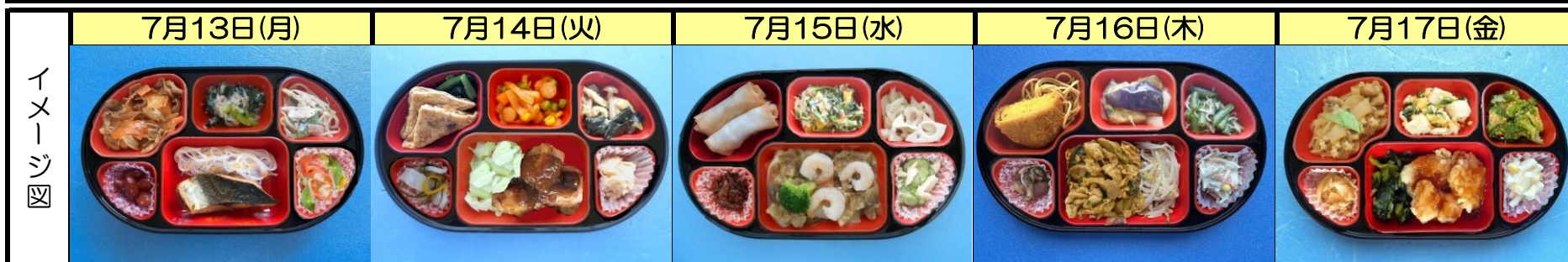
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2020年

おかずコース	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)
	アジのみりん風味焼き 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 小松菜とカニカマの煮物 もやしとニラのマヨ炒め 玉葱とピーマンのマリネ 金時豆	鶏肉の肉味噌だれ イカたこ入り三角揚げの煮物 ウインナーと野菜のケチャップ炒め チンゲン菜の煮びたし ポテトサラダ(明太風味) 柚子こんにゃく	八宝菜 春巻き ほうれん草とツナの和え物 根菜のうま塩炒め きゅうりと蒸し鶏のサラダ 生姜昆布	豚肉のカレー風味炒め かぼちゃコロッケ ナスと玉葱のポン酢和え いんげんとちりめんの炒め煮 細切りごぼうサラダ しば漬け	白身魚のオニオンソース 牛肉とメンマの煮物 豆腐チャンプル ブロッコリーのごま和え マカロニサラダ 大根漬け
アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	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: 336 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質20.2g/脂質15.3g/炭水化物28.3g	エネルギー: 375 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質21g/脂質20.9g/炭水化物25.6g	エネルギー: 340 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質13.9g/脂質18g/炭水化物30.1g	エネルギー: 452 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質16.9g/脂質27.7g/炭水化物33.9g	エネルギー: 351 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質17.7g/脂質21.3g/炭水化物21.8g	

週平均
371 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。

	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)
にぎわい御膳	牛肉とブロッコリーの炒め物 白身魚のチリ風味 もち麩の玉子とじ くわいのかつお風味 小松菜ともやしのおひたし きくらげの煮物 うの花サラダ 高菜漬け	さばのカレー焼き 肉団子のデミソース カニカマと豆腐の煮物 ブロッコリーのごま和え メンマとこんにゃくの甘辛炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 大根サラダ(中華風味) きゅうり漬け	鶏肉のアップルトマトソース イカフリッター(青さ風味) ツナと小松菜の玉子とじ 根菜の甘酢炒め しろ菜の煮びたし かぼちゃと椎茸の煮物 ピーマンの昆布和え 大根漬け	豆腐ハンバーグ 豚肉とピーマンの甘酢炒め 筍とそばろの甘辛炒め 山菜と油揚げの煮物 いんげんとベーコンの炒め物 ごぼうのおかか煮 ポテトサラダ 柚子こんにゃく	豚肉とキャベツの旨味噌炒め まぐろ野菜カツ(ソース付) チンゲン菜と鶏そばろの煮物 竹輪と玉葱の煮物 ほうれん草となめこのおひたし がんもの煮物 カリフラワーのマリネ うぐいす豆
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 469 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質20.5g/脂質26.8g/炭水化物35.7g	エネルギー: 461 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質22.9g/脂質28.3g/炭水化物28g	エネルギー: 421 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質26.3g/脂質19.5g/炭水化物34.4g	エネルギー: 461 kcal 塩分: 4.2 g 蛋白質17.9g/脂質24.6g/炭水化物41.7g	エネルギー: 551 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質26.3g/脂質32.3g/炭水化物39.4g

週平均
473 kcal
3.6 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。

