

# 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20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)
	天ぷら(天つゆ付) 蒸し鶏とキャベツの韓国風和え物 里芋の青さ風味 こんにゃくとわかめの酢の物 高菜漬け 山菜ごはん(国産)	さば竜田のポン酢たれ う巻 マカロニのトマトクリーム ほうれん草とえのきのおひたし もやしの赤しそ和え ごはん(国産)	豚肉のハヤシソース くわいとベーコンの炒め物 舞茸とピーマンのマヨ炒め 大根サラダ(中華風味) 福神漬け ごはん(国産)	ホキの香草焼き 小松菜と豚肉の煮物 筍とそぼろの甘辛炒め キャベツのごまマヨ和え 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	チキンカツの甘辛醤油だれ 油揚げの味噌炒め かぼちゃと椎茸の煮物 ツナコーンサラダ うぐいす豆 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、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: 465 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質12g/脂質14.4g/炭水化物71.8g	エネルギー: 508 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質14.2g/脂質18.1g/炭水化物69.1g	エネルギー: 484 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質13.4g/脂質16.6g/炭水化物68g	エネルギー: 454 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質18.1g/脂質14.1g/炭水化物61.3g	エネルギー: 477 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質14.1g/脂質10.9g/炭水化物78.1g
	-----				
	週平均 478 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

おかずコース	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)
	天ぷら(天つゆ付) 豚肉とチンゲン菜の中華炒め 蒸し鶏とキャベツの韓国風和え物 里芋の青さ風味 こんにゃくとわかめの酢の物 高菜漬け	さば竜田のポン酢たれ 鶏とごぼうの炒め物 う巻 マカロニのトマトクリーム ほうれん草とえのきのおひたし もやしの赤しそ和え	豚肉のハヤシソース かに入りつみれの煮物 くわいとベーコンの炒め物 舞茸とピーマンのマヨ炒め 大根サラダ(中華風味) 福神漬け	ホキの香草焼き 牛肉のアップルジンジャー炒め 小松菜と豚肉の煮物 筍とそぼろの甘辛炒め キャベツのごまマヨ和え 玉葱ときゅうりの和え物	チキンカツの甘辛醤油だれ 魚肉ソーセージの玉子とし 油揚げの味噌炒め かぼちゃと椎茸の煮物 ツナコーンサラダ うぐいす豆
	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、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: 435 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質14.4g/脂質27g/炭水化物33.6g	エネルギー: 367 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質16.5g/脂質22g/炭水化物25g	エネルギー: 399 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質15.9g/脂質25.3g/炭水化物27.3g	エネルギー: 358 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質18.9g/脂質21.5g/炭水化物22.4g	エネルギー: 346 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質17.4g/脂質15.4g/炭水化物34.4g
	週平均 381 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。





コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<御膳コース>

2020年

	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)
にぎわい御膳	ほうぼうの天ぷら (天つゆ付) 根菜と豚肉のしぐれ煮 かに入りつみれの煮物 竹輪とピーマンの甘辛炒め 小松菜のごま和え 糸昆布の煮物 蒸し鶏と野菜のカレーマリネ 枝豆のおかか和え	牛焼肉 絹ごし揚げ煮 (お好み風) う巻 キャベツとウィンナーの炒め物 ひじき煮 ポテトのオーロラソース和え もやしと根菜のサラダ 葉大根のポン酢和え	サーモンフライ (タルタルソース付) 冬瓜と豚肉のピリ辛煮 ピーマンと肉の手まり揚げ れんこんの中華炒め煮 ほうれん草とツナの和え物 ヤングコーンの甘酢炒め 大根と海藻の香味サラダ 柚子広島菜	鶏肉の生姜焼き エビと野菜の味噌マヨソース ゴーヤの塩炒め にらと玉子の炒め物 つきこんにゃくのたらこ煮 さつま揚げと小松菜の煮物 かぼちゃサラダ しそ昆布	アジのみりん風味焼き 牛肉コロッケ けんちん煮 玉葱といんげんの炒め物 人参ときくらげの炒め物 チンゲン菜とカニカマのおひたし カリフラワーと玉子のサラダ しば漬け
	アレルギー： 卵、乳、小麦、かに	アレルギー： 卵、小麦、えび	アレルギー： 卵、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー： 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー： 527 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質20.9g/脂質33.7g/炭水化物35.2g	エネルギー： 459 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質17.7g/脂質32g/炭水化物24.8g	エネルギー： 467 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質19.4g/脂質28.5g/炭水化物32.2g	エネルギー： 517 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質25.2g/脂質32.9g/炭水化物29.8g	エネルギー： 448 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質20.8g/脂質26.6g/炭水化物30.4g

週平均
484 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。