

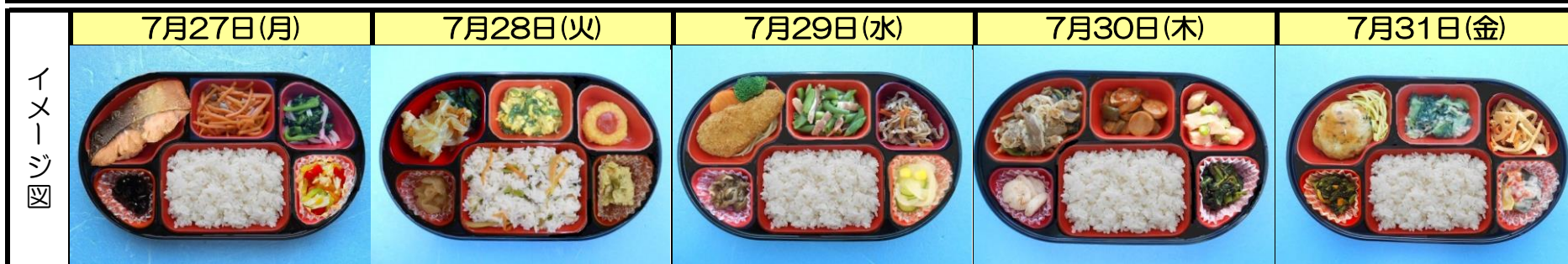
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2020年

お弁当コース	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
	マスの金山寺味噌焼き 人参とひき肉の金平 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 蒸し鶏と野菜のカレーマリネ 黒豆 ごはん(国産)	鶏の生姜焼き にらと玉子の炒め物 ホタテ風味フライ うの花サラダ 大根漬け ちりめん高菜ごはん(国産)	アジのメンチカツ いんげんとベーコンの炒め物 切干大根煮 玉葱とコーンのサラダ きゅうり漬け ごはん(国産)	牛肉のビビンバ風炒め 魚肉ソーセージの炒め物 ポテトと枝豆の明太マヨ和え モロヘイヤの昆布和え くわいのかつお風味 ごはん(国産)	豆腐ハンバーグ 小松菜とツナの煮物 根菜のさっぱり金平 イタリアン野菜のごまマヨ和え 柚子広島菜 ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 444 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質19.9g/脂質9.7g/炭水化物67.1g	エネルギー: 494 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.4g/脂質17.2g/炭水化物66.9g	エネルギー: 500 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質12.4g/脂質15.2g/炭水化物75.7g	エネルギー: 520 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質14.8g/脂質18.4g/炭水化物71.4g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質13.5g/脂質14.8g/炭水化物73.6g

週平均
490 kcal
2.2 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。



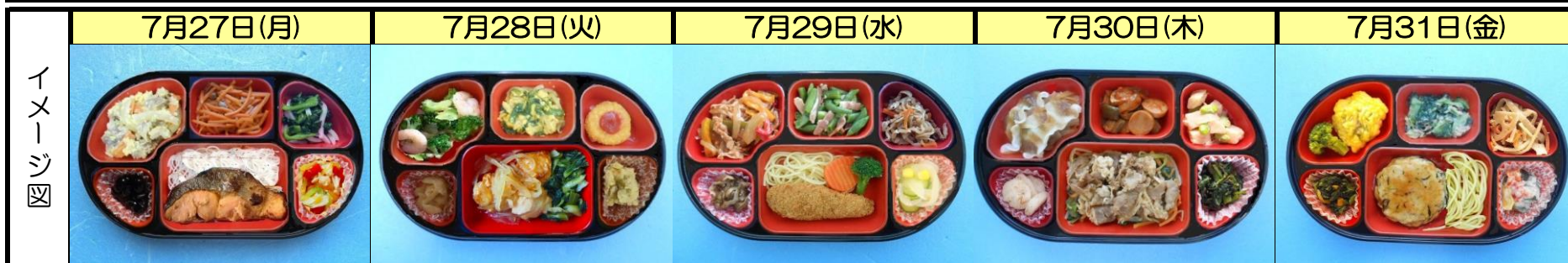
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2020年

おかずコース	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
	マスの金山寺味噌焼き 牛肉の玉子とじ 人参とひき肉の金平 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 蒸し鶏と野菜のカレーマリネ 黒豆	鶏の生姜焼き ブロッコリーとエビの炒め物 にらと玉子の炒め物 ホタテ風味フライ うの花サラダ 大根漬け	アジのメンチカツ 豚肉とピーマンの甘酢炒め いんげんとベーコンの炒め物 切干大根煮 玉葱とコーンのサラダ きゅうり漬け	牛肉のビビンバ風炒め 水餃子のみぞれあん 魚肉ソーセージの炒め物 ポテトと枝豆の明太マヨ和え モロヘイヤの昆布和え くわいのかつお風味	豆腐ハンバーグ 鶏天(梅しそ風味) 小松菜とツナの煮物 根菜のさっぱり金平 イタリアン野菜のごまマヨ和え 柚子広島菜
アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、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、乳、小麦	
エネルギー: 328 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質21.3g/脂質17.2g/炭水化物22.2g	エネルギー: 377 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質20.4g/脂質21.7g/炭水化物25g	エネルギー: 372 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質14.2g/脂質20.2g/炭水化物32.7g	エネルギー: 407 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質15.3g/脂質24.6g/炭水化物31.3g	エネルギー: 369 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質18.1g/脂質20.1g/炭水化物29g	

週平均
371 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。



	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)
にぎわい御膳	バラ焼き風炒め物 いわしの梅煮 野菜コロッケ 糸こんにゃくのたらこ炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 人参とひき肉の金平 ちりめん風味のサラダ 大根漬け	メルルーサの照り焼き おくらの肉詰め天 ナスとさつま揚げの味噌炒め もやしとにらのマヨ炒め ミックス野菜の炒め物 キャベツの煮びたし マカロニサラダ 野沢菜昆布	マーボー豆腐 鶏ハムカツ キャベツと豚肉のポン酢和え 根菜のうま塩炒め 小松菜と舞茸の煮びたし くわいのかつお風味 玉葱入りコールスローサラダ 山菜の梅風味	白身魚の甘酢あん 豚肉の韓国風マヨ和え じゃが芋のもろみソースがけ ほうれん草と油揚げのおひたし ブロccoliリーのバジル炒め もやしとコーンの炒め物 筍と海藻の和え物 高菜玉子	塩唐揚げ カニ入り信田巻き煮 春雨の炒め物 ピーマンとちりめんの煮物 いんげんのおかか和え 小松菜とツナの煮物 れんこんサラダ 煮豆
	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	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：	494 kcal	441 kcal	546 kcal	417 kcal	458 kcal
塩分：	3.4 g	3.4 g	3.6 g	3.6 g	3.3 g
蛋白質17.3g/脂質32g/炭水化物33.5g	蛋白質19.5g/脂質23.5g/炭水化物37.6g	蛋白質18.2g/脂質32.9g/炭水化物44.4g	蛋白質23.6g/脂質20g/炭水化物34.9g	蛋白質23.5g/脂質27.1g/炭水化物30.4g	

週平均
471 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。