

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	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
	チキンのトマトクリームソース もやしとにらの炒め物 ひじき煮 玉葱入りコールスローサラダ 小松菜の辛子和え ごはん(国産)	海鮮ブルコギ風炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 きくらげの煮物 イタリアン野菜のピクルス 金時豆 ごはん(国産)	バラ焼き風炒め物 しろ菜の煮びたし ポテトのレモン風味炒め れんこんと海藻の香味サラダ しば漬け 赤飯(国産)	ホキのオニオンソース チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 ささがき金平 マカロニサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	マーボー豆腐 もち麩の玉子とじ ピーマンとちりめんの炒め煮 春雨サラダ(しそ風味) いんげんのごま和え 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	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	
エネルギー: 503 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質16.9g/脂質16.2g/炭水化物70.1g	エネルギー: 441 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質15.9g/脂質6.9g/炭水化物76.7g	エネルギー: 452 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質12.6g/脂質13.1g/炭水化物70.5g	エネルギー: 448 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質19g/脂質8.4g/炭水化物71.8g	エネルギー: 511 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質14.2g/脂質16.2g/炭水化物74.5g	

週平均
471 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	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
	チキンのトマトクリームソース ナスとさつま揚げの味噌炒め もやしとにらの炒め物 ひじき煮 玉葱入りコールスローサラダ 小松菜の辛子和え	海鮮プルコギ風炒め物 すき焼き風フライ ほうれん草とひき肉の和え物 きくらげの煮物 イタリアン野菜のピクルス 金時豆	バラ焼き風炒め物 枝豆入りしんじょうと野菜の煮物 しろ菜の煮びたし ポテトのレモン風味炒め れんこんと海藻の香味サラダ しば漬け	ホキのオニオンソース おくらの肉詰め天 チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 ささがき金平 マカロニサラダ 葉大根のおかか和え	マーボー豆腐 海鮮しゅうまい もち麩の玉子とじ ピーマンとちりめんの炒め煮 春雨サラダ(しそ風味) いんげんのごま和え
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、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: 431 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質19.2g/脂質27.2g/炭水化物27.3g	エネルギー: 393 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質18.6g/脂質16.6g/炭水化物42.2g	エネルギー: 335 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質11.5g/脂質19.8g/炭水化物27.5g	エネルギー: 329 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質18.1g/脂質15.4g/炭水化物29.7g	エネルギー: 391 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質13.8g/脂質21.4g/炭水化物35.4g	

週平均
376 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。



	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
にぎわい御膳	ミックスフライ (ソース付) 肉しゅうまい 野菜の煮しめ 切干大根煮 カリフラワーの柚子胡椒和え ほうれん草の玉子とじ キャベツのごまマヨ和え もやしの赤しそ和え	タンドリーチキン ひろうすの煮物 マカロニのトマトクリーム 玉葱と竹輪のソース炒め 小松菜とカニカマの煮物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 千切りポテトサラダ 福神漬け	八宝菜 長芋とつくねの磯辺巻き天 浦上そばろ (長崎県郷土料理) キャベツの洋風煮 チンゲン菜の錦糸和え 舞茸とピーマンの昆布炒め ツナコーンサラダ 金時豆	ハンバーグトマトソース 白はんぺんフライ ゴーヤの味噌炒め 油揚げの玉子とじ いんげんとちりめんの炒め煮 ささがき金平 人参サラダ きゅうり漬け	さばの蒲焼風 牛肉と玉葱のかんきつソース チンゲン菜のバター醤油炒め 里芋の青さ風味 小松菜と油揚げの煮物 れんこんのごま炒め もやしときゅうりの中華和え 枝豆のおかか和え
	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー： 卵、乳、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： 524 kcal 塩分： 4.1 g 蛋白質19.4g/脂質26.8g/炭水化物50.3g	エネルギー： 462 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質26.5g/脂質28.8g/炭水化物24.6g	エネルギー： 406 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質16.7g/脂質20.7g/炭水化物38.5g	エネルギー： 471 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質16.9g/脂質25.7g/炭水化物43.2g	エネルギー： 492 kcal 塩分： 2.2 g 蛋白質20.8g/脂質33.1g/炭水化物27.4g

週平均
471 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。