

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

	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
お弁当コース	サーモンフライ (タルタルソース付) つきこんにゃくの炒め物 チンゲン菜の錦糸和え 筍と海藻の和え物 フルーツシロップ和え ごはん (国産)	鶏肉の味噌マヨソース 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのバジル炒め ケールのごま和え 生姜昆布 ごはん (国産)	白身魚のパン粉焼き ほうれん草としめじのおひたし キャベツと玉子の和え物 コーンポテトサラダ もやしの赤しそ和え ごはん (国産)	ポークカレー ささげの煮物 人参とひき肉の炒め物 きゅうりとツナの酢の物 福神漬け もち麦入りごはん (国産)	メルルーサの照り焼き 小松菜とウインナーの炒め物 マカロニのトマトクリーム れんこんサラダ うぐいす豆 ごはん (国産)
	アレルギー: 卵、小麦	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: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー: 469 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質11.5g/脂質13.9g/炭水化物71.4g	エネルギー: 538 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質17.4g/脂質17.4g/炭水化物75g	エネルギー: 441 kcal 塩分: 1.1 g 蛋白質17.2g/脂質12.1g/炭水化物62.7g	エネルギー: 445 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質13.2g/脂質14g/炭水化物66.8g	エネルギー: 469 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質18.5g/脂質11.1g/炭水化物71.2g

週平均
472 kcal
2.0 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)

<おかずコース>

2020年

おかずコース	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
	サーモンフライ (タルタルソース付) 豚肉の高菜炒め つきこんにゃくの炒め物 チンゲン菜の錦糸和え 筍と海藻の和え物 フルーツシロップ和え	鶏肉の味噌マヨソース さばの塩焼き 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのバジル炒め ケールのごま和え 生姜昆布	白身魚のパン粉焼き 牛肉と玉葱のかんきつソース ほうれん草としめじのおひたし キャベツと玉子の和え物 コーンポテトサラダ もやし赤しそ和え	ポークカレー エビとイカのカツ ささげの煮物 人参とひき肉の炒め物 きゅうりとツナの酢の物 福神漬	メルルーサの照り焼き 焼き餃子 (ニンニク抜き) 小松菜とウインナーの炒め物 マカロニのトマトクリーム れんこんサラダ うぐいす豆
アレルギー: 卵、小麦	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、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	
エネルギー: 429 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質17.1g/脂質27.6g/炭水化物27.8g	エネルギー: 461 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質21.9g/脂質28.1g/炭水化物28.4g	エネルギー: 337 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質18.1g/脂質20.3g/炭水化物19.5g	エネルギー: 419 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質15.4g/脂質24.7g/炭水化物33.9g	エネルギー: 319 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質17.7g/脂質14.2g/炭水化物30.3g	

週平均
393 kcal
2.8 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10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)
にぎわい御膳	鶏肉と野菜の香味ソース あじのつみれ煮 春雨のうま塩炒め きくらげの煮物 ブロッコリーのおかか和え スクランブルエッグ こんにゃくとわかめの酢の物 フルーツシロップ和え	イカ天甘酢あんかけ 豚のチリコンカン風炒め物 高野豆腐と野菜の煮しめ もやしとコーンの炒め物 小松菜とちりめんのおひたし いんげんとベーコンの炒め物 細切りごぼうサラダ 大根漬け	牛肉のアップルジンジャー炒め フィッシュカツ チンゲン菜とひき肉の炒め物 キャベツの煮びたし 人参の真砂和え くわいのかつお風味 きゅうりと蒸し鶏のサラダ しそ昆布	ホキの香草焼き 豚肉の玉子とし 牛肉とれんこんの炒め物 糸昆布の煮物 ほうれん草のおひたし マーボーじゃが カリフラワーとツナのサラダ 黒豆	チキンカツの甘辛醤油だれ すり身天煮 キャベツとウインナーの炒め物 ヤングコーンの甘酢炒め 小松菜のごま和え ごぼうの中華風炒め うの花サラダ 柚子こんにゃく
	アレルギー： 卵、小麦	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	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 530 kcal 塩分： 4.2 g 蛋白質23.1g/脂質30.5g/炭水化物40.1g	エネルギー： 420 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質21.3g/脂質23.1g/炭水化物31.9g	エネルギー： 535 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質19.5g/脂質32g/炭水化物42g	エネルギー： 441 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質25.4g/脂質25.2g/炭水化物27.9g	エネルギー： 429 kcal 塩分： 4.2 g 蛋白質16.1g/脂質23.2g/炭水化物39g

週平均
471 kcal
3.8 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。