

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	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)
	おでん 人参とひき肉の金平 チンゲン菜のバター醤油炒め 千切りポテトサラダ 煮豆 ごはん(国産)	牛肉とじゃが芋の炒め物 ほうれん草としめじのおひたし れんこんのごま和え イタリアン野菜のピクルス しば漬け ごはん(国産)	さばの味噌煮 キャベツの煮びたし ホタテ風味フライ 春雨サラダ(しそ風味) いんげんのおかか和え ちりめん高菜ごはん(国産)	チキンのかぼちゃシチュー 小松菜と豚肉の煮物 糸こんにゃくのたらこ炒め 細切りごぼうサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)	白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのスープ煮 蒸し鶏とキャベツの韓国風和え物 もやしときゅうりの中華和え 柚子広島菜 ごはん(国産)
	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、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに
	エネルギー: 492 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質14.1g/脂質15.6g/炭水化物71.8g	エネルギー: 489 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質11.5g/脂質14.7g/炭水化物74.7g	エネルギー: 537 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質19.4g/脂質22.1g/炭水化物64.5g	エネルギー: 513 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質16.4g/脂質16.2g/炭水化物72.9g	エネルギー: 418 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質16.3g/脂質5.9g/炭水化物72.5g

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	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)
	おでん 豚肉と野菜のピリ辛炒め 人参とひき肉の金平 チンゲン菜のバター醤油炒め 千切りポテトサラダ 煮豆	牛肉とじゃが芋の炒め物 まぐろ野菜カツ ほうれん草としめじのおひたし れんこんのごま和え イタリアン野菜のピクルス しば漬け	さばの味噌煮 鶏と大根の中華うま煮 キャベツの煮びたし ホタテ風味フライ 春雨サラダ(しそ風味) いんげんのおかか和え	チキンのかぼちゃシチュー 魚肉ソーセージの玉子とし 小松菜と豚肉の煮物 糸こんにゃくのたらこ炒め 細切りごぼうサラダ 生姜昆布	白身魚の甘酢あんかけ 豚肉と根菜のしぐれ煮 ブロッコリーのスープ煮 蒸し鶏とキャベツの韓国風和え物 もやしときゅうりの中華和え 柚子広島菜
	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、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに
	エネルギー: 373 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質17.1g/脂質21.1g/炭水化物29.1g	エネルギー: 419 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質13.2g/脂質24.3g/炭水化物36.7g	エネルギー: 373 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質19.9g/脂質24.7g/炭水化物17.7g	エネルギー: 362 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質17.9g/脂質18.9g/炭水化物30.4g	エネルギー: 331 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質19.4g/脂質15.1g/炭水化物29.4g

週平均
372 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。

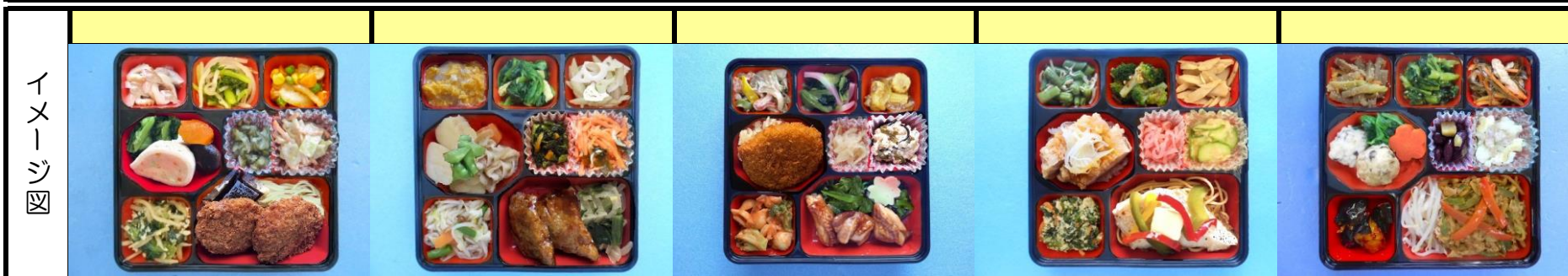
※アレルギー表記は、特定原材料に基づき、表記しております。(卵、乳、小麦、落花生、そば、えび、かに)  
※ご飯については、米トレーサビリティ法に基づき、国産表記をしております。  
※あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。





	9月7日(月)	9月8日(火)	9月9日(水)	9月10日(木)	9月11日(金)
にぎわい御膳	チキンカツ(ソース付) 姫高野と野菜の煮物 チンゲン菜とひき肉の炒め物 竹輪と玉葱の煮物 もやしと小松菜のおひたし ウインナーの洋風炒め キャベツのごまマヨ和え きゅうり漬け	さば竜田の甘辛揚げ 肉じゃが 和風野菜炒め もち麩の玉子とじ ほうれん草と油揚げのおひたし 根菜のうま塩炒め 人参とちりめんの酢の物 柚子広島菜	鶏の照り焼き かぼちゃコロッケ マカロニのトマトクリームソース 舞茸とピーマンのマヨ炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ヤングコーンの甘酢炒め 豆腐と海藻のわさび風味サラダ 大根漬け	白身魚のパン粉焼き ユーリンチー ほうれん草の玉子とじ いんげんとちりめんの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え ささがき金平 きゅうりとツナのサラダ さくら漬け	チンジャオロース たこ入りつみれの煮物 ナスの和風あん つきこんにゃくのたらこ煮 小松菜のごま和え 糸昆布の煮物 カリフラワーと玉子のサラダ 赤いんげん豆とさつま芋の甘煮
	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、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： 470 kcal 塩分： 4.2 g 蛋白質20.9g/脂質26.5g/炭水化物36.8g	エネルギー： 454 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質15.9g/脂質25.3g/炭水化物40.6g	エネルギー： 494 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質19.5g/脂質26.8g/炭水化物43.1g	エネルギー： 472 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質27.4g/脂質27.5g/炭水化物28.2g	エネルギー： 471 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質17.2g/脂質30g/炭水化物32.5g

週平均
472 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。