

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31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)
	豚肉の生姜炒め いんげんとベーコンの炒め物 がんもの煮物 カニカマと玉葱の中華風酢の物 くわいのかつお風味 ごはん(国産)	メルルーサのみりん風味焼き 小松菜とツナの煮物 にらと玉子の炒め物 キャベツのごまマヨ和え 大根漬け 赤飯(国産)	ロールキャベツと肉団子の豆乳鍋風 ナスと玉葱のポン酢和え マーボー春雨 紅あずまのサラダ 高菜漬け ごはん(国産)	八宝菜 チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 根菜のうま塩炒め マカロニサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	鶏ちゃん焼き風 ほうれん草の玉子とし 舞茸とピーマンのマヨ炒め カリフラワーの柚子風味和え うぐいす豆 ごはん(国産)
	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、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.3g/脂質14.2g/炭水化物68g	エネルギー: 420 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質19.8g/脂質9.6g/炭水化物63.6g	エネルギー: 513 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13.1g/脂質16.1g/炭水化物76.5g	エネルギー: 472 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.6g/脂質13.3g/炭水化物70.7g	エネルギー: 477 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質17.3g/脂質13.6g/炭水化物69.4g

週平均
471 kcal
2.1 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。



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

	8月31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)
おかずコース	豚肉の生姜炒め 春巻き いんげんとベーコンの炒め物 がんもの煮物 カニカマと玉葱の中華風酢の物 くわいのかつお風味	メルルーサのみりん風味焼き ユーリンチー 小松菜とツナの煮物 にらと玉子の炒め物 キャベツのごまマヨ和え 大根漬け	ロールキャベツと肉団子の豆乳鍋風 あさりと野菜の韓国風炒め ナスと玉葱のポン酢和え マーボー春雨 紅あずまのサラダ 高菜漬け	八宝菜 牛肉とメンマの煮物 チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 根菜のうま塩炒め マカロニサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	鶏ちゃん焼き風 黒はんぺんフライ ほうれん草の玉子とし 舞茸とピーマンのマヨ炒め カリフラワーの柚子風味和え うぐいす豆
	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび、かに	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、えび	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 360 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質15.6g/脂質20.2g/炭水化物28.2g	エネルギー： 369 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質23.1g/脂質20.6g/炭水化物23g	エネルギー： 387 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質17.3g/脂質22.5g/炭水化物28.7g	エネルギー： 355 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質16.9g/脂質21.9g/炭水化物22.5g	エネルギー： 444 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質22.1g/脂質25.1g/炭水化物32.7g

週平均
383 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、米トレーザピリティ法に基づき、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31日(月)	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)
にぎわい御膳	カレイの柚子胡椒ソース すき焼き風フライ 肉団子の甘酢あん つきこんにゃくの炒め物 いんげんとベーコンの炒め物 くわいのかつお風味 人参サラダ 野沢菜昆布	塩ビビンバ エビとイカのカツ 冬瓜のひすい煮 切干大根煮 ほうれん草とエリンギの炒め物 竹輪とピーマンのねりごま炒め 紅あずまのサラダ 小松菜の辛子和え	白身魚のチリ風味 牛肉と野菜の炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 コーンポタージュポテト 糸こんにゃくと舞茸の炒め物 キャベツの煮びたし 野菜のマリネ うぐいす豆	野菜とつくねの甘酢あん ナスとさつま揚げの味噌炒め 春雨と根菜のごまスープ煮 れんこんのおかか和え チンゲン菜の煮びたし きくらげの煮物 マカロニサラダ 高菜漬け	サーモンフライ (タルタルソース付) 豚肉のケチャップ炒め 枝豆入りしんじょうの煮物 ごぼうの中華風炒め ブロッコリーのスープ煮 しろ菜の煮びたし ハムポテトサラダ しば漬け
	アレルギー： 卵、乳、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、えび、かに
	エネルギー： 518 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質23.4g/脂質27.3g/炭水化物44.1g	エネルギー： 494 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質15.5g/脂質31.3g/炭水化物37g	エネルギー： 401 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質21.3g/脂質21.2g/炭水化物31.6g	エネルギー： 440 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質16.2g/脂質24.2g/炭水化物38.7g	エネルギー： 548 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質21.5g/脂質35.4g/炭水化物35.3g

週平均
480 kcal
3.7 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。