

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24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
	ホキのレモンマヨソース チンゲン菜と蒲鉾の煮物 油揚げの玉子とじ 大学芋 葉大根のおかか和え わかめごはん(国産)	ヒレカツ(ソース付) スクランブルエッグ ナスの和風あん モロヘイヤの昆布和え きゅうり漬け ごはん(国産)	アジのさんが焼き ゴーヤの塩炒め ポテトと枝豆の明太マヨ和え 玉葱とコーンのサラダ さくら漬け ごはん(国産)	鶏のくわ焼き 人参とちりめんの炒め煮 小松菜と舞茸の煮びたし 大根なます(柚子風味) 煮豆 ごはん(国産)	さばのカレー焼き ほうれん草ベーコン炒め うの花 もやしとピーマンのさっぱり和え 福神漬け 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、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 459 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質19g/脂質9.2g/炭水化物75.9g	エネルギー: 478 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質12.5g/脂質14.7g/炭水化物71.1g	エネルギー: 517 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質16.4g/脂質16.9g/炭水化物72.1g	エネルギー: 428 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質15.8g/脂質10.7g/炭水化物65.3g	エネルギー: 551 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質18.5g/脂質23.1g/炭水化物64.9g

週平均
487 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

	8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
おかずコース	ホキのレモンマヨソース 豚のチリコンカン風炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 油揚げの玉子とし 大学芋 葉大根のおかか和え	ヒレカツ(ソース付) ハモのしんじょう煮 スクランブルエッグ ナスの和風あん モロヘイヤの昆布和え きゅうり漬け	アジのさんが焼き 鶏と野菜の炒め物 ゴーヤの塩炒め ポテトと枝豆の明太マヨ和え 玉葱とコーンのサラダ さくら漬け	鶏のくわ焼き たらふのフライ(ソース付) 人参とちりめんの炒め煮 小松菜と舞茸の煮びたし 大根なます(柚子風味) 煮豆	さばのカレー焼き 豚肉とれんこんの炒め物 ほうれん草ベーコン炒め うの花 もやしとピーマンのさっぱり和え 福神漬け
	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: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 352 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質20.7g/脂質15.1g/炭水化物33.9g	エネルギー: 361 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質14.2g/脂質22.3g/炭水化物25.6g	エネルギー: 396 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質19.9g/脂質24.6g/炭水化物23.7g	エネルギー: 342 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質19.6g/脂質19g/炭水化物23.7g	エネルギー: 435 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質20.8g/脂質30.2g/炭水化物20.1g

週平均
377 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24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
にぎわい御膳	プルコギ風牛肉の炒め物 エビと野菜の味噌マヨソース 筍とそばろの炒め物 さつま揚げと野菜のカレー炒め しろ菜とツナの中華和え うの花 かぼちゃサラダ 大根なます(柚子風味)	メルルーサのみりん風味焼き 牛肉コロッケ 豆腐チャンプル メンマとこんにゃくの甘辛炒め ほうれん草と油揚げのおひたし くわいの甘酢炒め モロヘイヤの昆布和え 金時豆	豚肉のポン酢たれ 金平ごぼう入りちぎり揚げ マーボナス キャベツの洋風煮 チンゲン菜の錦糸和え もやしとコーンの炒め物 ちりめん風味のサラダ もずくの酢の物	アジのメンチカツ 豆腐ハンバーグ 小松菜と豚肉の煮物 れんこん金平 ミックス野菜の炒め物 油揚げの味噌炒め イタリアン野菜のごまマヨ和え しそ昆布	鶏肉の生姜焼き 海鮮しゅうまい ホタテ風味フライ 人参とピーマンの甘辛炒め ブロッコリーとウインナーの炒め物 ほうれん草とえのきのおひたし れんこんサラダ さつま芋の甘煮
	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	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー： 502 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質16.5g/脂質33g/炭水化物34.5g	エネルギー： 421 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質20.8g/脂質19.4g/炭水化物41.1g	エネルギー： 449 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質22g/脂質27.4g/炭水化物29.1g	エネルギー： 500 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質18.4g/脂質26.8g/炭水化物46.6g	エネルギー： 495 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質24.4g/脂質24.8g/炭水化物42.7g

週平均
473 kcal
3.3 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。