

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14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)
	塩ビビンバ 冬瓜のひすい煮 玉子焼き れんこんサラダ 山菜のかつお風味 ごはん(国産)	ホキの香草焼き ほうれん草とひき肉の和え物 ポテトのコーンポタージュ風味 豆のごま和えサラダ さくら漬け ごはん(国産)	鶏の照り焼き けんちん煮 ピーマンとちりめんの煮物 カリフラワーのカレーピクルス きゅうり漬け ごはん(国産)	さんま竜田の和かんきつソース 小松菜の玉子とじ ナスの和風あん 魚肉ソーセージのサラダ 赤いんげん豆とさつま芋の甘煮 五目ごはん(国産)	豚肉と玉葱の炒め物 くわいとベーコンの炒め物 ブロッコリーのおかか和え キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え しそ昆布 ごはん(国産)
アレルギー: 卵、乳、小麦、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	アレルギー: 卵、乳、小麦	
エネルギー: 465 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質11g/脂質15.9g/炭水化物66.5g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質19.5g/脂質11.7g/炭水化物66.2g	エネルギー: 434 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質16.3g/脂質9.6g/炭水化物67.4g	エネルギー: 547 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質16g/脂質23.5g/炭水化物67.1g	エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質17.2g/脂質13.2g/炭水化物68.5g	

週平均
475 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**

※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。

**【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。



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

	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)
おかずコース	塩ビビンバ 梅とひじきの豆腐カツ 冬瓜のひすい煮 玉子焼き れんこんサラダ 山菜のかつお風味	ホキの香草焼き 豚肉とピーマンの甘酢炒め ほうれん草とひき肉の和え物 ポテトのコーンポタージュ風味 豆のごま和えサラダ さくら漬け	鶏の照り焼き イカフリッター けんちん煮 ピーマンとちりめんの煮物 カリフラワーのカレーピクルス きゅうり漬け	さんま竜田の和かんきつソース 鶏とごぼうの炒め物 小松菜の玉子とじ ナスの和風あん 魚肉ソーセージのサラダ 赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	豚肉と玉葱の炒め物 いわしつみれと野菜の煮物 くわいとベーコンの炒め物 ブロッコリーのおかか和え キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え しそ昆布
	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	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
	エネルギー： 451 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質14.1g/脂質30.8g/炭水化物28.9g	エネルギー： 351 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質22.2g/脂質17.1g/炭水化物26.5g	エネルギー： 314 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質22.9g/脂質16g/炭水化物19.4g	エネルギー： 421 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質17.6g/脂質26.5g/炭水化物27.3g	エネルギー： 315 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質19.4g/脂質16.9g/炭水化物21.5g

週平均
370 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。



	9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)
にぎわい御膳	アジのみりん風味焼き 揚げしゅうまいの中華あん チンゲン菜とあさりの炒め物 れんこん金平 ピーマンとちりめんの煮物 山菜と油揚げの煮物 豆サラダ しば漬け	チキンのかぼちゃシチュー 白身カツ ほうれん草ベーコン炒め 油揚げの玉子とじ チンゲン菜とカニカマのおひたし 舞茸とピーマンの昆布炒め 千切りポテトサラダ 白菜の梅酢風味	れんこん挟み揚げ天と磯辺巻天(天つゆ付) 鶏と野菜の炒め物 キャベツとウインナーの炒め物 玉葱といんげんの炒め物 しろ菜とツナの中華和え カリフラワーの柚子胡椒和え ひじきとくわいのサラダ 野沢菜のごま和え	豚肉の生姜炒め ひろうすの煮物 玉子焼き 平春雨と野菜の炒め物 竹輪と小松菜のカレー炒め メンマとこんにゃくの甘辛炒め 大根サラダ 煮豆	おでん 鶏ハムカツ 豚肉の中華炒め ほうれん草とエリンギの炒め物 肉味噌キャベツ 野菜のごま和え 玉葱とコーンのサラダ 生姜昆布
	アレルギー：卵、乳、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	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、かに
	エネルギー： 408 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質24.4g/脂質15.7g/炭水化物41.8g	エネルギー： 515 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質22.4g/脂質28g/炭水化物43.7g	エネルギー： 563 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質19g/脂質36.7g/炭水化物38.8g	エネルギー： 431 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質23.7g/脂質24.8g/炭水化物27.5g	エネルギー： 438 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質19.8g/脂質20.2g/炭水化物44.2g

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。