

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28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)
	牛肉とエリンギの炒め物 キャベツと玉子の中華風 小松菜とウインナーの炒め物 コーンポテトサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	エビと野菜のグラタン風 油揚げの味噌炒め ホタテ風味フライ 玉葱とピーマンのマリネ きゅうり漬け ごはん(国産)	酢鶏 もやしとにらの炒め物 根菜のうま塩炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	アジのみりん風味焼き チンゲン菜のバター醤油炒め 糸こんにゃくのたらこ炒め キャベツのごまマヨ和え さくら漬け 赤飯(国産)	根菜入りつくね いんげんとちりめんの炒め煮 舞茸とピーマンのマヨ炒め 人参サラダ 黒豆 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	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: 486 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質12.6g/脂質16.1g/炭水化物70.3g	エネルギー: 446 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質13.8g/脂質10.2g/炭水化物72.5g	エネルギー: 591 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質16g/脂質25g/炭水化物73g	エネルギー: 442 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質19.4g/脂質13.1g/炭水化物60.7g	エネルギー: 503 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.3g/脂質14.5g/炭水化物76.2g

週平均
494 kcal
2.3 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

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)
おかずコース	牛肉とエリンギの炒め物 水餃子のみぞれあん キャベツと玉子の中華風 小松菜とウインナーの炒め物 コーンポテトサラダ 葉大根のおかか和え	エビと野菜のグラタン風 豚肉の高菜炒め 油揚げの味噌炒め ホタテ風味フライ 玉葱とピーマンのマリネ きゅうり漬け	酢鶏 姫高野と野菜の煮物 もやしとにらの炒め物 根菜のうま塩炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	アジのみりん風味焼き 牛肉と野菜の玉子とじ チンゲン菜のバター醤油炒め 糸こんにゃくのたらこ炒め キャベツのごまマヨ和え さくら漬け	根菜入りつくね かぼちゃコロッケ いんげんとちりめんの炒め煮 舞茸とピーマンのマヨ炒め 人参サラダ 黒豆
	アレルギー： 卵、乳、小麦、かに	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび、かに	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： 373 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質12.9g/脂質21.1g/炭水化物32.8g	エネルギー： 339 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質17.6g/脂質17.7g/炭水化物27.5g	エネルギー： 471 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質19.5g/脂質30.8g/炭水化物28.7g	エネルギー： 325 kcal 塩分： 2.4 g 蛋白質19.5g/脂質21.2g/炭水化物13.2g	エネルギー： 383 kcal 塩分： 2.3 g 蛋白質12.4g/脂質19.3g/炭水化物39.6g

週平均
378 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28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)
にぎわい御膳	さばの甘酢あんかけ 鶏と野菜の玉子とし チンゲン菜のバター醤油炒め もやしとツナの炒め物 ほうれん草とえのきのおひたし 切干大根煮 キャベツのごまマヨ和え 柚子広島菜	チキンカツの甘辛醤油だれ ブロッコリーとエビの炒め物 野菜入り洋風玉子焼き 根菜のさっぱり金平 さつま揚げと小松菜の煮物 きくらげの煮物 玉葱入りコールスローサラダ 金時豆	アジのさんが焼き 豚肉のケチャップ炒め 豆乳入り野菜揚げの和風あん 人参しりしり チンゲン菜と竹輪の和え物 ホタテ風味フライ もやしと根菜のサラダ しば漬け	牛焼肉 ハモのしんじょう煮 野菜の煮しめ うの花 ウインナーの洋風炒め 糸こんにゃくのたらこ炒め ポテトサラダ 野沢菜のごま和え	ミックスフライ(タルタルソース付) 鶏ごぼういなり煮 キャベツとにらの味噌炒め カリフラワーの明太ソース和え いんげんと玉葱の炒め物 ほうれん草の玉子とし 野菜のマリネ 生姜昆布
	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、かに	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： 549 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質21.2g/脂質36.4g/炭水化物33.6g	エネルギー： 404 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質16.9g/脂質17.6g/炭水化物45.1g	エネルギー： 467 kcal 塩分： 3.9 g 蛋白質21.7g/脂質29.9g/炭水化物28.3g	エネルギー： 479 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質15.9g/脂質32.4g/炭水化物29.9g	エネルギー： 467 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質17.7g/脂質25.7g/炭水化物40.4g

週平均
473 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。