

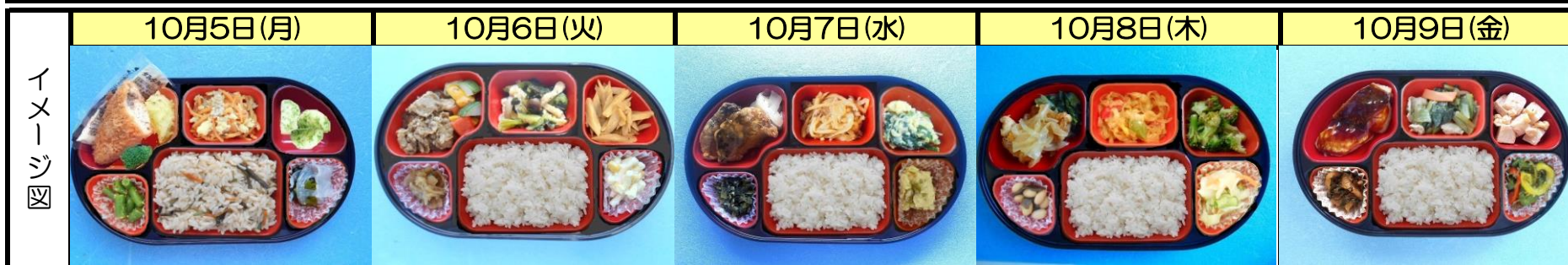
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2020年

	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
お弁当コース	サーモンフライ (タルタルソース付) 人参しりしり 里芋の青さ風味 こんにゃくとわかめの酢の物 いんげんのごま和え 山菜ごはん (国産)	ハッシュドビーフ チンゲン菜の煮びたし ささがき金平 マカロニサラダ 福神漬け ごはん (国産)	さば竜田のポン酢たれ 筍とそばろの甘辛炒め ほうれん草とえのきの玉子とし うの花サラダ 高菜漬け ごはん (国産)	鶏の生姜焼き 平春雨の炒め物 ブロッコリーのおかか和え 野菜のピクルス 煮豆 ごはん (国産)	メルルーサの照り焼き 小松菜と豚肉の煮物 ポテトのオーロラソース和え ピーマンの昆布和え 白菜の梅酢風味 ごはん (国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	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、小麦
	エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質12.3g/脂質15.6g/炭水化物69.9g	エネルギー: 482 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質11.8g/脂質15.8g/炭水化物70.5g	エネルギー: 561 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質14.9g/脂質23.2g/炭水化物70.7g	エネルギー: 442 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質16.2g/脂質10.7g/炭水化物67.8g	エネルギー: 411 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質17.4g/脂質6g/炭水化物69.4g

週平均
473 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。



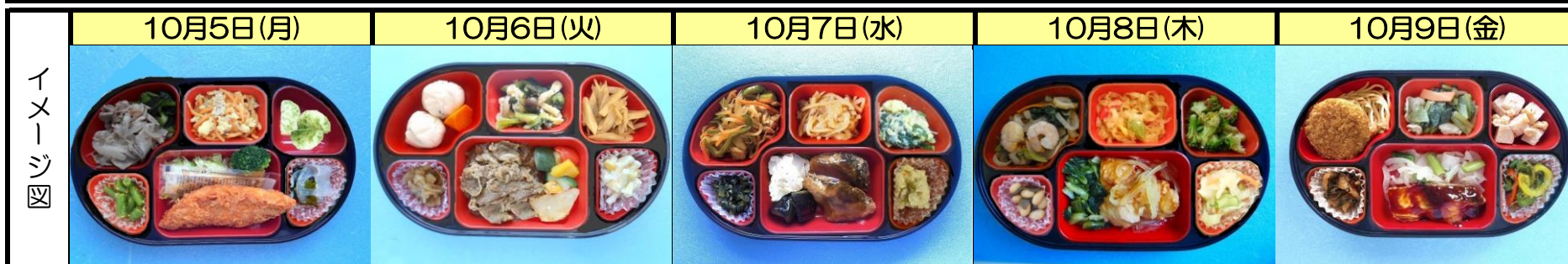
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2020年

	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
おかずコース	サーモンフライ (タルタルソース付) 豚肉と玉葱の塩炒め 人参しりしり 里芋の青さ風味 こんにゃくとわかめの酢の物 いんげんのごま和え	ハッシュドビーフ ハモのしんじょう煮 チンゲン菜の煮びたし ささがき金平 マカロニサラダ 福神漬け	さば竜田のポン酢たれ 鶏と野菜の炒め物 筍とそぼろの甘辛炒め ほうれん草とえのきの玉子とし うの花サラダ 高菜漬け	鶏の生姜焼き エビと野菜の中華炒め 平春雨の炒め物 ブロッコリーのおかか和え 野菜のピクルス 煮豆	メルルーサの照り焼き メンチカツ 小松菜と豚肉の煮物 ポテトのオーロラソース和え ピーマンの昆布和え 白菜の梅酢風味
	アレルギー: 卵、乳、小麦	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
	エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17.5g/脂質27.9g/炭水化物27.9g	エネルギー: 343 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質11.1g/脂質21.4g/炭水化物26.4g	エネルギー: 465 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質18.4g/脂質33.1g/炭水化物23.1g	エネルギー: 338 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質23.4g/脂質18.7g/炭水化物19.5g	エネルギー: 332 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.8g/脂質15.2g/炭水化物30.9g

週平均
383 kcal
2.9 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。



	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
にぎわい御膳	豚肉と野菜の柚子味噌炒め 金平ごぼう入りちぎり揚げ ねぎ焼き ブロッコリーのスープ煮 糸昆布の煮物 小松菜と舞茸の煮びたし イタリアン野菜のごまマヨ和え さつま芋の甘煮	ホキのレモンマヨソース 鶏のから揚げ 小松菜と豚肉の煮物 スクランブルエッグ いんげんとちりめんの炒め煮 野菜炒め ほうれん草ともやしの和え物 さくら漬け	鶏のくわ焼き いわしの梅煮 ナスとそばろの味噌炒め かぼちゃと椎茸の煮物 チンゲン菜の錦糸和え れんこんのおかか和え 人参とツナのサラダ きゅうり漬け	イカ天甘酢あんかけ 牛肉と野菜の炒め物 高野豆腐の煮物 つきこんにゃくの炒め物 ほうれん草となめこのおひたし 平春雨の炒め物 キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え うぐいす豆	根菜入りつくねハンバーグ まぐろ野菜カツ にらと玉子の炒め物 山菜と油揚げの煮物 小松菜とウインナーの炒め物 竹輪とピーマンのねりごま炒め 野菜のピクルス 白菜の梅酢風味
	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、えび
	エネルギー： 423 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質18g/脂質22.3g/炭水化物38g	エネルギー： 484 kcal 塩分： 4.2 g 蛋白質26.4g/脂質27.5g/炭水化物33g	エネルギー： 544 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質27.9g/脂質35g/炭水化物28.8g	エネルギー： 417 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質21.4g/脂質21.6g/炭水化物34.6g	エネルギー： 502 kcal 塩分： 4.1 g 蛋白質21.7g/脂質25.3g/炭水化物46.5g

週平均
474 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、米トレーザピリティ法に基づき、国産表記しております。
※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。