

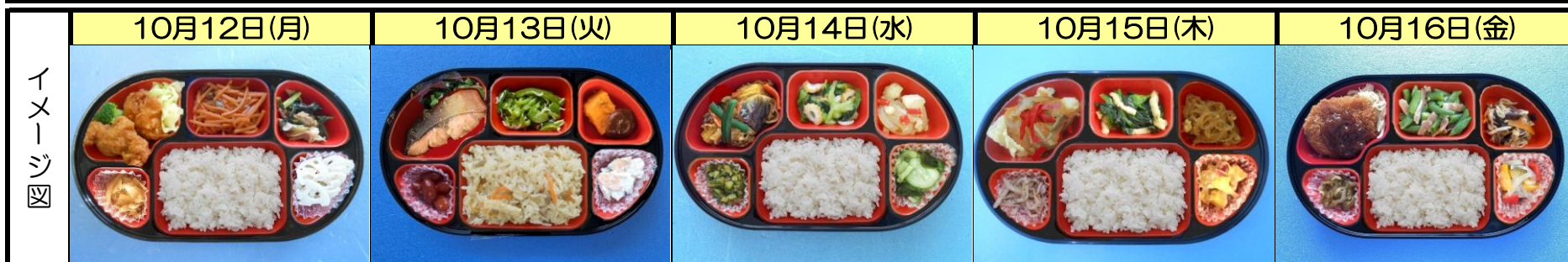
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2020年

	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)
お弁当コース	鶏のから揚げ 人参とひき肉の金平 小松菜と舞茸の煮びたし れんこんサラダ 大根漬け ごはん(国産)	マスの金山寺味噌焼き ピーマンとちりめんの煮物 かぼちゃと椎茸の煮物 ひじきとくわいのサラダ 金時豆 五目ご飯(国産)	豚肉と野菜のカレー風味炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 カリフラワーの柚子胡椒和え きゅうりとわかめの酢の物 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	イカ天甘酢あんかけ ほうれん草と油揚げのおひたし マーボー春雨 紅あずまのサラダ もやしの赤しそ和え ごはん(国産)	味噌ヒレカツ いんげんとベーコンの炒め物 きくらげの煮物 イタリアン野菜のピクルス きゅうり漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、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: 532 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15g/脂質19.7g/炭水化物71g	エネルギー: 463 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質20.8g/脂質9.7g/炭水化物72.9g	エネルギー: 409 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質11.6g/脂質7.3g/炭水化物72.2g	エネルギー: 496 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15g/脂質12.3g/炭水化物78.7g	エネルギー: 476 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質12.4g/脂質13.2g/炭水化物74.4g

週平均
475 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。

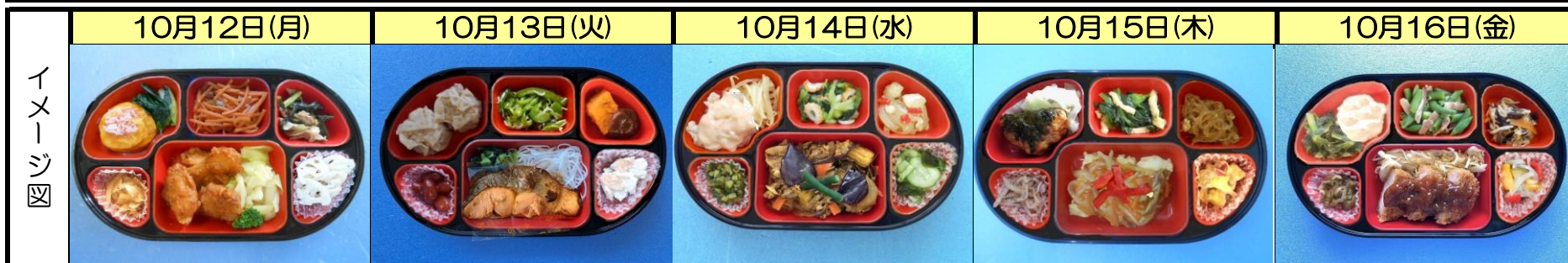
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2020年

	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)
おかずコース	鶏のから揚げ カニ玉風 人参とひき肉の金平 小松菜と舞茸の煮びたし れんこんサラダ 大根漬け	マスの金山寺味噌焼き 肉しゅうまい ピーマンとちりめんの煮物 かぼちゃと椎茸の煮物 ひじきとくわいのサラダ 金時豆	豚肉と野菜のカレー風味炒め エビのマヨソース チンゲン菜と竹輪の和え物 カリフラワーの柚子胡椒和え きゅうりとわかめの酢の物 葉大根のおかか和え	イカ天甘酢あんかけ つくねの大葉巻き ほうれん草と油揚げのおひたし マーボー春雨 紅あずまのサラダ もやしの赤しそ和え	味噌ヒレカツ すり身天煮 いんげんとベーコンの炒め物 きくらげの煮物 イタリアン野菜のピクルス きゅうり漬け
	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、えび	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦
	エネルギー： 411 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質17.5g/脂質26.2g/炭水化物25.4g	エネルギー： 371 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質21g/脂質13.2g/炭水化物41.1g	エネルギー： 326 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質14.5g/脂質15.7g/炭水化物32g	エネルギー： 382 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質20.1g/脂質17.9g/炭水化物34.9g	エネルギー： 364 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質14.2g/脂質19.9g/炭水化物32.1g

週平均
371 kcal
3.0 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。》

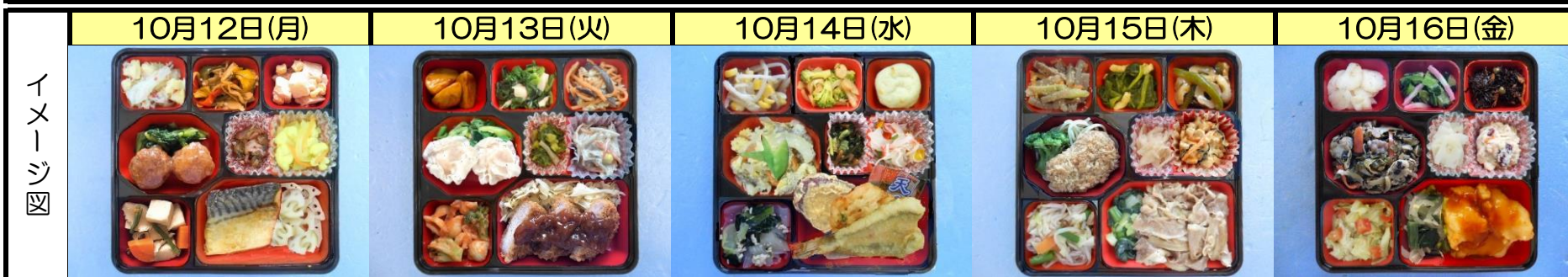
空容器は次の配達日に回収いたしますので、軽く水洗いしてご返却ください。

※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12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)
にぎわい御膳	さばの塩焼き 肉団子のみぞれあん 高野豆腐と野菜の煮しめ キャベツと玉子の中華風 舞茸とピーマンの昆布炒め ポテトのオーロラソース和え カリフラワーのカレーピクルス しば漬け	味噌ヒレカツ 海鮮しゅうまい マカロニのトマトクリーム 里芋の甘辛和え ほうれん草とエリンギの炒め物 人参ときくらげの炒め物 細切りごぼうサラダ 葉大根のポン酢和え	ほうぼう天(天つゆ付) 牛肉と野菜の玉子とじ チンゲン菜とひき肉の煮物 もやしとコーンの炒め物 ブロッコリーとウィンナーの炒め物 がんもの煮物 玉葱とパプリカの中華風酢の物 野沢菜昆布	牛肉の生姜炒め エビとイカのカツ 和風野菜炒め つきこんにゃくのたらこ煮 小松菜と油揚げの煮物 竹輪とピーマンの甘辛炒め ちりめん風味のサラダ 大根漬け	白身魚のオニオンソース 豚肉の高菜炒め 蒸し鶏とキャベツの韓国風和え物 くわいのかつお風味 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ひじき煮 うの花と豆のサラダ 酢れんこん
	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、乳、小麦、かに	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： 491 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質22.8g/脂質30.1g/炭水化物30.2g	エネルギー： 463 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質16g/脂質21.8g/炭水化物49.8g	エネルギー： 519 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質18.3g/脂質32.5g/炭水化物37.9g	エネルギー： 468 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質18.5g/脂質28.5g/炭水化物33.9g	エネルギー： 456 kcal 塩分： 4.4 g 蛋白質21.5g/脂質26.3g/炭水化物33.1g

週平均
479 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。