

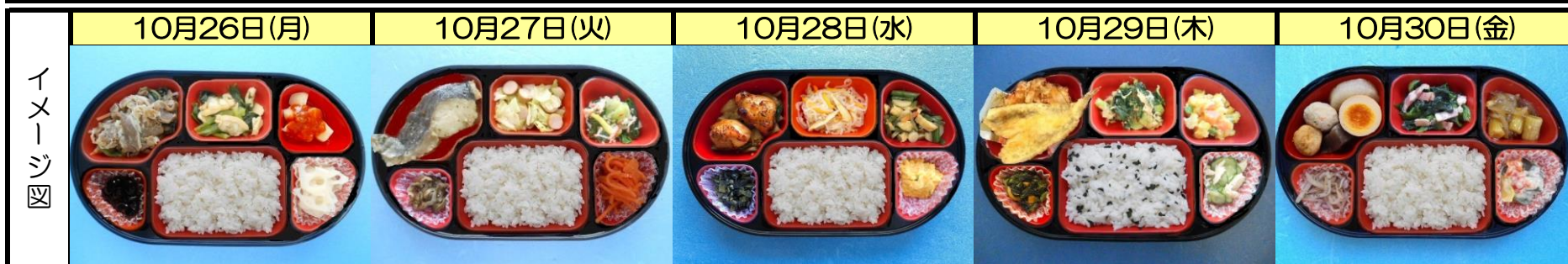
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2020年

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)
お弁当コース	牛肉のピビンバ風炒め あさりと小松菜の煮物 マーボーじゃが 酢れんこん 黒豆 ごはん(国産)	ホキの香草焼き キャベツとウインナーの炒め物 チンゲン菜とカニカマのおひたし 人参サラダ きゅうり漬け ごはん(国産)	鶏ちゃん焼き風 春雨のうま塩炒め 山菜と油揚げの煮物 かぼちゃサラダ 高菜漬け ごはん(国産)	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) しろ菜とツナの中華和え スクランブルエッグ きゅうりと蒸し鶏のサラダ 柚子広島菜 わかめごはん(国産)	おでん ほうれん草ベーコン炒め ヤングコーンの甘酢炒め イタリアン野菜のごまマヨ和え もやしの赤しそ和え ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦	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
	エネルギー: 526 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15.4g/脂質17.9g/炭水化物73.1g	エネルギー: 425 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質17.4g/脂質10.7g/炭水化物62.4g	エネルギー: 508 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.5g/脂質17.5g/炭水化物70g	エネルギー: 562 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質15.4g/脂質23.8g/炭水化物71.9g	エネルギー: 420 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13.8g/脂質10.3g/炭水化物65.7g

週平均
488 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。



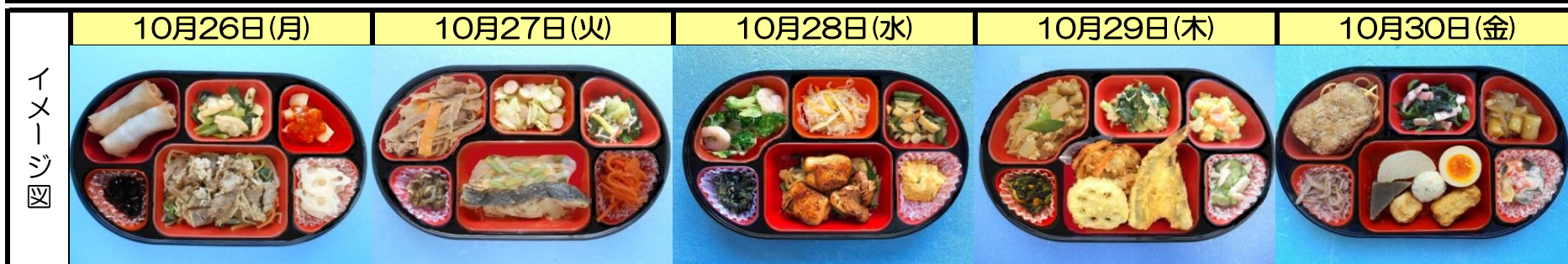
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2020年

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)
おかずコース	牛肉のピピンバ風炒め 春巻き あさりと小松菜の煮物 マーボーじゃが 酢れんこん 黒豆	ホキの香草焼き 豚肉と根菜のしぐれ煮 キャベツとウインナーの炒め物 チンゲン菜とカニカマのおひたし 人参サラダ きゅうり漬け	鶏ちゃん焼き風 ブロッコリーとエビの炒め物 春雨のうま塩炒め 山菜と油揚げの煮物 かぼちゃサラダ 高菜漬け	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) 牛肉とメンマの煮物 しろ菜とツナの中華和え スクランブルエッグ きゅうりと蒸し鶏のサラダ 柚子広島菜	おでん まぐろ野菜カツ ほうれん草ベーコン炒め ヤングコーンの甘酢炒め イタリアン野菜のごまマヨ和え もやしの赤しそ和え
	アレルギー: 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、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 424 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質15g/脂質25.7g/炭水化物32.7g	エネルギー: 325 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質19.9g/脂質19.4g/炭水化物17.7g	エネルギー: 380 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質18.7g/脂質22.6g/炭水化物25.9g	エネルギー: 456 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質14.8g/脂質33.4g/炭水化物24g	エネルギー: 357 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質16.7g/脂質19.5g/炭水化物28.8g

週平均
388 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。





コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<御膳コース>

2020年

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)
にぎわい御膳	メルルーサのみりん風味焼き 牛肉コロッケ あさりと小松菜の煮物 魚肉ソーセージの炒め物 玉葱といんげんの炒め物 大根の煮物 ツナコーンサラダ 金時豆	マーボー豆腐 イカフリッター(青さ風味) 野菜の煮しめ もち麩の玉子とし 野菜のごま和え くわいの甘酢炒め モロヘイヤの昆布和え さつま芋の甘煮	白身魚のチリ風味 豚肉とれんこんの炒め物 ナスの和風あん 人参しりしり ほうれん草とエリンギの炒め物 キャベツの煮びたし マカロニサラダ 高菜漬け	酢鶏 絹ごし揚げ煮(お好み風) チンゲン菜とひき肉の炒め物 ポテトのコーンポタージュ風味 ブロッコリーのスープ煮 つきこんにゃくの炒め物 大根サラダ しば漬け	さばの味噌煮 牛肉のケチャップ炒め ほうれん草ベーコン炒め きくらげの煮物 しろ菜の煮びたし うの花 わかめとカニカマのわさび風味和え 生姜昆布
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 485 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質22.7g/脂質23.7g/炭水化物45.6g	エネルギー: 492 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質18.8g/脂質28.2g/炭水化物41.5g	エネルギー: 433 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質21.8g/脂質25g/炭水化物29.9g	エネルギー: 476 kcal 塩分: 4.4 g 蛋白質22.7g/脂質29.2g/炭水化物30.3g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質21.3g/脂質32.4g/炭水化物28.1g

週平均
475 kcal
3.6 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。