

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	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
	豚すき煮 小松菜と油揚げの煮物 魚肉ソーセージの炒め物 筍と海藻の和え物 しば漬け もち麦入りごはん(国産)	白身魚の山菜あん(七味風味) ねぎ焼き ミックス野菜のごま和え 大根サラダ(中華風味) 黒豆 ごはん(国産)	マーボー豆腐 キャベツと玉子の和え物 れんこんの煮物 ほうれん草とえのきのおひたし もやしの赤しそ和え ごはん(国産)	さばの煮付け チンゲン菜と竹輪の和え物 糸こんにゃくのたらこ炒め 野菜のマリネ 高菜玉子 ごはん(国産)	鶏肉と野菜の肉味噌だれ 人参とベーコンの洋風炒め ごぼうのおかか煮 玉葱とコーンのサラダ 野沢菜昆布 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、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	
エネルギー: 437 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質16.9g/脂質14g/炭水化物61g	エネルギー: 443 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.1g/脂質10.8g/炭水化物69.8g	エネルギー: 506 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質13.2g/脂質17.1g/炭水化物72.2g	エネルギー: 533 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17.8g/脂質22g/炭水化物63.7g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質15.4g/脂質11.9g/炭水化物73.4g	

週平均
479 kcal
2.0 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。



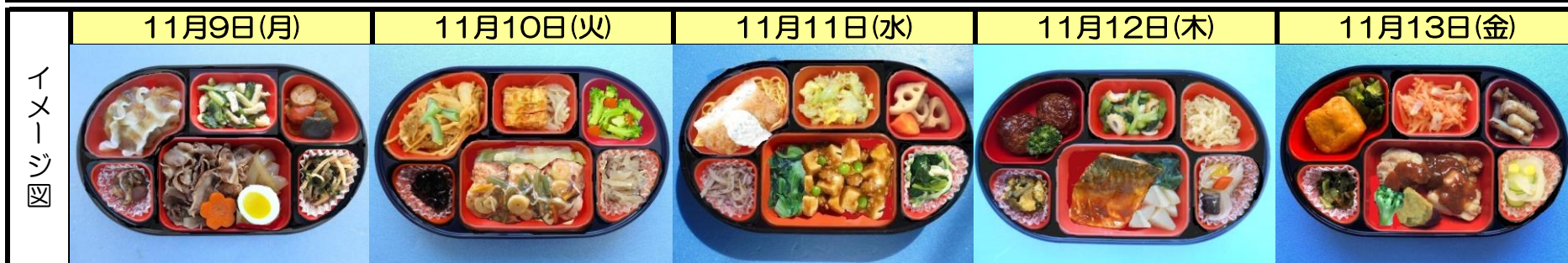
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2020年

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
おかずコース	豚すき煮 水餃子のみぞれあん 小松菜と油揚げの煮物 魚肉ソーセージの炒め物 筍と海藻の和え物 しば漬け	白身魚の山菜あん(七味風味) 牛肉と野菜の炒め物 ねぎ焼き ミックス野菜のごま和え 大根サラダ(中華風味) 黒豆	マーボー豆腐 フィッシュカツ キャベツと玉子の和え物 れんこんの煮物 ほうれん草とえのきのおひたし もやしのお赤しそ和え	さばの煮付け デミソースのミニハンバーグ チンゲン菜と竹輪の和え物 糸こんにゃくのたらこ炒め 野菜のマリネ 高菜玉子	鶏肉と野菜の肉味噌だれ 絹ごし揚げ煮(お好み風) 人参とベーコンの洋風炒め ごぼうのおかか煮 玉葱とコーンのサラダ 野沢菜昆布
	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、かに	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: 333 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17.6g/脂質17.7g/炭水化物25.5g	エネルギー: 348 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質17g/脂質20g/炭水化物24.9g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質16.1g/脂質30.2g/炭水化物34.5g	エネルギー: 388 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質19.1g/脂質25.1g/炭水化物21.4g	エネルギー: 336 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質19.1g/脂質17.9g/炭水化物23.7g

週平均
376 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**

※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。



	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
にぎわい御膳	アジのメンチカツ 牛肉と玉葱のかんきつソース ナスとそばろの味噌炒め ウインナーのケチャップ炒め 小松菜の煮びたし ささがき金平 ブロッコリーのタルタルサラダ 高菜漬け	鶏肉のオニオンソース ひろうすの煮物 しろ菜と豚肉の中華炒め ひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え つきこんにゃくのたらこ煮 豆のごま和えサラダ 白菜の梅酢風味	さんま竜田の甘酢あん チキンの香り揚げ チンゲン菜とあさりの炒め物 いんげんとちりめんの炒め煮 れんこんの煮物 ほうれん草とえのきのおひたし ポテトサラダ 生姜昆布	豚肉とごぼうの中華味噌炒め エビのマヨソース マカロニのトマトクリーム キャベツの煮びたし 舞茸とピーマンの昆布炒め 春雨のうま塩炒め 豆腐と海藻のわさび風味サラダ 赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	おでん 鶏ハムカツ 和風野菜炒め くわいのかつお風味 小松菜と油揚げの煮物 人参とベーコンの洋風炒め カリフラワーとツナのサラダ 野沢菜のごま和え
	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： 571 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質15.7g/脂質38.4g/炭水化物39.7g	エネルギー： 459 kcal 塩分： 4.4 g 蛋白質29.9g/脂質25.9g/炭水化物25.8g	エネルギー： 417 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質17.6g/脂質20.3g/炭水化物40.5g	エネルギー： 458 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質17.9g/脂質24.7g/炭水化物40.7g	エネルギー： 446 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質20.1g/脂質22.5g/炭水化物40.2g

週平均
470 kcal
3.5 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。

