

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19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) ブロッコリーのスープ煮 玉子焼き もやしとピーマンのさっぱり和え 生姜昆布 ごはん(国産)	照り焼きハンバーグ チンゲン菜と蒲鉾の煮物 れんこん金平 大根と海藻の香味サラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	さばの塩焼き キャベツとあさりの炒め物 ほうれん草としめじのおひたし 千切りポテトサラダ さくら漬け ちりめん高菜ごはん(国産)	鶏のくわ焼き くわいとベーコンの炒め物 肉団子の甘酢あん 豆の白和え 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	ミックスフライ(ソース付) 小松菜とウインナーの炒め物 ポテトのコーンポタージュ風味 大根なます(柚子風味) しば漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	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
	エネルギー: 470 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質11g/脂質14.9g/炭水化物70.3g	エネルギー: 440 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質13.6g/脂質7.5g/炭水化物77.4g	エネルギー: 517 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質18.5g/脂質21.7g/炭水化物59.3g	エネルギー: 522 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質19.2g/脂質16.9g/炭水化物70.8g	エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質12.2g/脂質17.2g/炭水化物72.6g

週平均
491 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19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) ひろうすの煮物 ブロッコリーのスープ煮 玉子焼き もやしとピーマンのさっぱり和え 生姜昆布	照り焼きハンバーグ 栗コロッケ チンゲン菜と蒲鉾の煮物 れんこん金平 大根と海藻の香味サラダ うぐいす豆	さばの塩焼き 揚げ出し豆腐の牛すき仕立て キャベツとあさりの炒め物 ほうれん草としめじのおひたし 千切りポテトサラダ さくら漬け	鶏のくわ焼き エビと玉子の中華炒め くわいとベーコンの炒め物 肉団子の甘酢あん 豆の白和え 玉葱ときゅうりの和え物	ミックスフライ(ソース付) 豚肉のケチャップ炒め 小松菜とウインナーの炒め物 ポテトのコーンポタージュ風味 大根なます(柚子風味) しば漬け
	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	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	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー: 394 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15.3g/脂質25g/炭水化物26.7g	エネルギー: 351 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質12.1g/脂質14.1g/炭水化物44.3g	エネルギー: 366 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質16.5g/脂質25.3g/炭水化物15.6g	エネルギー: 421 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質23.7g/脂質25.5g/炭水化物25g	エネルギー: 453 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質18.1g/脂質29.8g/炭水化物27.7g

週平均
397 kcal
2.8 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19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
にぎわい御膳	豚肉と里芋の照り煮 天ぷら(天つゆ付) チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 れんこんのごま和え 小松菜の玉子とじ もやしとにらの炒め物 こんにゃくとわかめの酢の物 さくら漬け	サーモンフライ(タルタルソース付) デミソースのミニハンバーグ 玉子焼き ごぼうの中華炒め カリフラワーの柚子胡椒和え ほうれん草となめこのおひたし 千切りポテトサラダ しそ昆布	鶏肉と秋野菜の味噌だれ すり身天煮 春雨のうま塩炒め キャベツとウインナーの炒め物 ミックス野菜の炒め物 竹輪と玉葱の煮物 もやしときゅうりの中華和え 柚子広島菜	エビと野菜のグラタン風 豚すき煮 野菜コロッケ さつま揚げと野菜のカレー炒め ブロッコリーのおかか和え メンマとこんにゃくの甘辛炒め かぼちゃサラダ 黒豆	バラ焼き風炒め物 梅とひじきの豆腐カツ 根菜のチリマヨネーズ しろ菜とツナの中華和え いんげんとベーコンの炒め物 ヤングコーンの甘酢炒め ピーマンの昆布和え きゅうり漬け
	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	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： 468 kcal 塩分： 4.2 g 蛋白質20.9g/脂質27.9g/炭水化物33.4g	エネルギー： 499 kcal 塩分： 4.1 g 蛋白質18.2g/脂質28.6g/炭水化物41.6g	エネルギー： 475 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質21.5g/脂質28.1g/炭水化物34.2g	エネルギー： 409 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質18.8g/脂質20.4g/炭水化物37.9g	エネルギー： 533 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質16.8g/脂質33.4g/炭水化物41.3g

週平均
477 kcal
3.9 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。