

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

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) 小松菜とツナの煮物 もやしとにらの炒め物 こんにゃくとわかめの酢の物 きゅうり漬け ごはん(国産)	デミソースヒレカツ くわいとベーコンの炒め物 カリフラワーの柚子胡椒和え コーンポテトサラダ 葉大根のおかか和え 五目ごはん(国産)	メルルーサの照り焼き チンゲン菜とカニカマのおひたし 春雨のうま塩炒め キャベツのごまマヨ和え 金時豆 ごはん(国産)	バラ焼き風炒め物 油揚げの玉子とじ ほうれん草としめじのおひたし れんこんサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)	八宝菜 いんげんとちりめんの炒め煮 ささがき金平 人参と蒸し鶏のサラダ 白菜の梅酢風味 ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦、えび
	エネルギー: 471 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質11.3g/脂質15.7g/炭水化物68.9g	エネルギー: 469 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質13.8g/脂質13.4g/炭水化物73.3g	エネルギー: 476 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17.7g/脂質11.3g/炭水化物73.6g	エネルギー: 499 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質13.4g/脂質15.8g/炭水化物72.9g	エネルギー: 436 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質12.5g/脂質11.4g/炭水化物68.1g

週平均
470 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

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
おかずコース	<b>天ぷら (天つゆ付)</b> 豚肉としろ菜の中華炒め 小松菜とツナの煮物 もやしとにらの炒め物 こんにゃくとわかめの酢の物 きゅうり漬け	<b>デミソースヒレカツ</b> ひろうすの煮物 くわいとベーコンの炒め物 カリフラワーの柚子胡椒和え コーンポテトサラダ 葉大根のおかか和え	<b>メルルーサの照り焼き</b> 豚肉とピーマンの甘酢炒め チンゲン菜とカニカマのおひたし 春雨のうま塩炒め キャベツのごまマヨ和え 金時豆	<b>バラ焼き風炒め物</b> ナスとさつま揚げの味噌炒め 油揚げの玉子とじ ほうれん草としめじのおひたし れんこんサラダ 生姜昆布	<b>八宝菜</b> メンチカツ いんげんとちりめんの炒め煮 ささがき金平 人参と蒸し鶏のサラダ 白菜の梅酢風味
	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、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: 430 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質14.8g/脂質28.6g/炭水化物28.7g	エネルギー: 382 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質16.4g/脂質20.8g/炭水化物32.4g	エネルギー: 347 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質19.4g/脂質16.5g/炭水化物30.1g	エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質13.3g/脂質27.5g/炭水化物31.3g	エネルギー: 372 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質14.7g/脂質21.7g/炭水化物29.5g

週平均
392 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。





	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
にぎわい御膳	豚肉の生姜炒め 天ぷら(天つゆ付) ほうれん草とひき肉の和え物 うの花 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ポテトのレモン風味炒め もやしとピーマンのさっぱり和え 葉大根のおかか和え	さばの蒲焼き風 肉詰めいなりと野菜の煮物 マーボー春雨 人参しりしり いんげんのごま和え カリフラワーの柚子胡椒和え ひじきとくわいのサラダ きゅうり漬け	牛肉とじゃが芋の炒め物 2色しゅうまい 揚げ出し豆腐のみぞれあん きくらげの煮物 つきこんにゃくの炒め物 チンゲン菜とカニカマのおひたし 細切りごぼうサラダ さくら漬け	あんこうのポン酢たれ 根菜と豚肉のしぐれ煮 ねぎ焼き キャベツの洋風煮 ほうれん草と油揚げのおひたし スクランブルエッグ 大根サラダ うぐいす豆	デミソースハンバーグ 白身魚のフリッター キャベツとにらの味噌炒め れんこん金平 小松菜とツナの煮物 もやしとコーンの炒め物 人参と蒸し鶏のサラダ 大根漬け
	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、えび、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：472 kcal 塩分：3.2 g 蛋白質19.1g/脂質28.8g/炭水化物34g	エネルギー：496 kcal 塩分：3.0 g 蛋白質19.1g/脂質32.3g/炭水化物31.8g	エネルギー：518 kcal 塩分：3.9 g 蛋白質16.8g/脂質30.5g/炭水化物43.2g	エネルギー：402 kcal 塩分：3.1 g 蛋白質20.2g/脂質22.4g/炭水化物29.8g	エネルギー：469 kcal 塩分：4.1 g 蛋白質22.2g/脂質22.1g/炭水化物45.8g

週平均
471 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。