

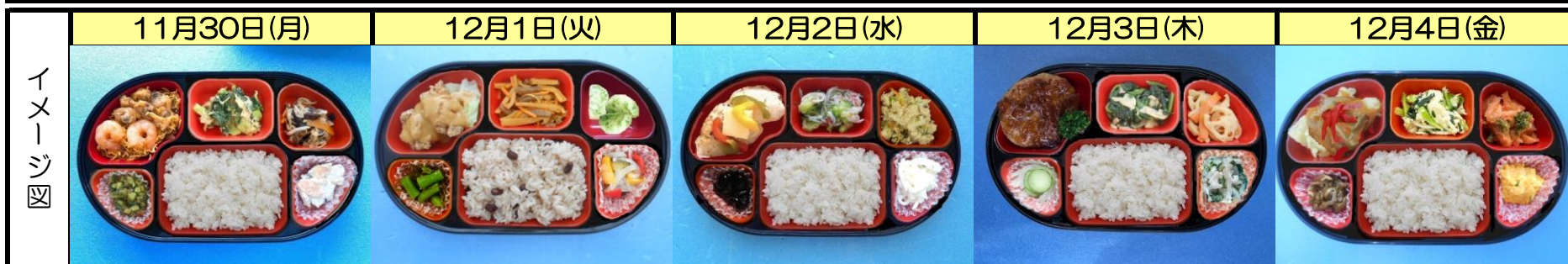
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2020年

	11月30日(月)	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)
お弁当コース	海鮮プルコギ風炒め物 しろ菜とツナの中華和え きくらげの煮物 ひじきとくわいのサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	鶏肉の味噌マヨソース こんにゃくとメンマの甘辛炒め 里芋の青さ風味 イタリアン野菜のピクルス いんげんの昆布和え 赤飯	白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのスープ煮 うの花 千切りポテトサラダ 黒豆 ごはん(国産)	照り焼きハンバーグ ほうれん草とエリンギの炒め物 れんこん金平 大根サラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	イカ天甘酢あんかけ チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 マカロニのトマトクリーム かぼちゃサラダ きゅうり漬け ごはん(国産)
	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、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: 426 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13.9g/脂質9.7g/炭水化物69g	エネルギー: 498 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.7g/脂質15.5g/炭水化物73.9g	エネルギー: 497 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質18.9g/脂質16g/炭水化物67g	エネルギー: 466 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質14.3g/脂質11.3g/炭水化物74.6g	エネルギー: 496 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質16.2g/脂質13.4g/炭水化物75.2g

週平均
477 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30日(月)	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)
おかずコース	海鮮プルコギ風炒め物 牛肉コロケ しろ菜とツナの中華和え きくらげの煮物 ひじきとくわいのサラダ 葉大根のおかか和え	鶏肉の味噌マヨソース 魚肉ソーセージの玉子とじ こんにゃくとメンマの甘辛炒め 里芋の青さ風味 イタリアン野菜のピクルス いんげんの昆布和え	白身魚のパン粉焼き 焼き餃子(ニンニク抜き) ブロッコリーのスープ煮 うの花 千切りポテトサラダ 黒豆	照り焼きハンバーグ かに入り信田巻煮 ほうれん草とエリンギの炒め物 れんこん金平 大根サラダ 玉葱ときゅうりの和え物	イカ天甘酢あんかけ 豚肉の高菜炒め チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 マカロニのトマトクリーム かぼちゃサラダ 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、かに	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	アレルギー：卵、乳、小麦、えび
	エネルギー： 370 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質15.3g/脂質21.8g/炭水化物28.7g	エネルギー： 413 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質18.8g/脂質23.7g/炭水化物30.9g	エネルギー： 363 kcal 塩分： 1.9 g 蛋白質18.8g/脂質19.5g/炭水化物28.3g	エネルギー： 302 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質14.9g/脂質14.1g/炭水化物29g	エネルギー： 421 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質21.7g/脂質23.7g/炭水化物30.4g

週平均
374 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。



	11月30日(月)	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)
にぎわい御膳	牛肉のピピンバ風炒め アジの落とし揚げ 高野豆腐の煮物 小松菜とウインナーの炒め物 ポテトのオーロラソース和え 平春雨の炒め物 カリフラワーのマリネ きゅうり漬け	サーモンフライ(タルタルソース付) 豚肉の玉子とし ピーマンと肉の手まり揚げ 野菜のごま和え れんこんの中華炒め煮 チンゲン菜と竹輪の和え物 うの花サラダ 葉大根のポン酢和え	豚肉と里芋の照り煮 まぐろ野菜カツ ほうれん草ベーコン炒め もやしとコーンの炒め物 いんげんのおかか和え 油揚げの味噌炒め ちりめん風味のサラダ 白菜の梅酢風味	ホキのオニオンソース 厚揚げと豚肉のオイスター炒め チンゲン菜とひき肉の煮物 さつま揚げと小松菜の煮物 ささがき金平 ほうれん草となめこのおひたし 玉葱入りコールスローサラダ さくら漬け	鶏肉と野菜の味噌だれ 梅とひじきの豆腐カツ にらと玉子の炒め物 ヤングコーンの甘酢炒め ほうれん草とえのきのおひたし カリフラワーの明太ソース和え きゅうりとツナのサラダ れんこんのおかか和え
	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、小麦、えび、かに
	エネルギー： 423 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質17.5g/脂質28.4g/炭水化物24.5g	エネルギー： 521 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質20.4g/脂質32.3g/炭水化物36.7g	エネルギー： 506 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質24.2g/脂質27.5g/炭水化物40.6g	エネルギー： 407 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質21.8g/脂質17.6g/炭水化物40.3g	エネルギー： 515 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質23.1g/脂質31g/炭水化物35.7g

週平均
474 kcal
3.7 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。