

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23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)
お弁当コース	ブルコギ風牛肉の炒め物 キャベツとウインナーの炒め物 チンゲン菜の煮びたし 紅あずまのサラダ さくら漬け ごはん(国産)	ホキの和風カレーソース 小松菜の玉子とし ホタテ風味フライ 大根と海藻の香味サラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	豚肉のごまだれ ポテトのオーロラソース和え 平春雨と野菜の炒め物 野菜のピクルス 柚子広島菜 わかめごはん(国産)	あんこうのポン酢たれ いんげんとベーコンの炒め物 切干大根煮 ブロッコリーのタルタルサラダ もやし赤しそ和え ごはん(国産)	チキンのクリームシチュー ほうれん草と油揚げのおひたし つきこんにゃくのたらこ煮 野菜のもろみソース和え 高菜漬け 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、乳、小麦	アレルギー: 乳、小麦
	エネルギー: 529 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質12.8g/脂質19.3g/炭水化物73.4g	エネルギー: 440 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質19g/脂質7.4g/炭水化物71.9g	エネルギー: 508 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質16.2g/脂質17.5g/炭水化物71.4g	エネルギー: 481 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質13.9g/脂質16.6g/炭水化物66.1g	エネルギー: 452 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質15.9g/脂質11g/炭水化物70g

週平均
482 kcal
2.3 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。



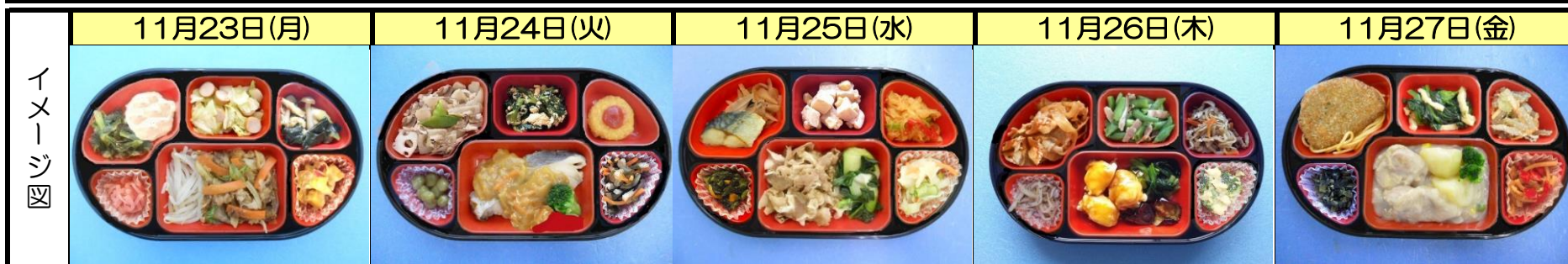
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2020年

	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)
おかずコース	プルコギ風牛肉の炒め物 すり身天の煮物 キャベツとウインナーの炒め物 チンゲン菜の煮びたし 紅あずまのサラダ さくら漬け	ホキの和風カレーソース 豚肉とれんこんの炒め物 小松菜の玉子とし ホタテ風味フライ 大根と海藻の香味サラダ うぐいす豆	豚肉のごまだれ さばの塩焼き ポテトのオーロラソース和え 平春雨と野菜の炒め物 野菜のピクルス 柚子広島菜	あんこうのポン酢たれ 豚肉のケチャップ炒め いんげんとベーコンの炒め物 切干大根煮 ブロッコリーのタルタルサラダ もやし赤しそ和え	チキンのクリームシチュー 黒はんぺんフライ ほうれん草と油揚げのおひたし つきこんにゃくのたらこ煮 野菜のもろみソース和え 高菜漬け
	アレルギー： 卵、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	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 403 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質13.7g/脂質25.8g/炭水化物28.6g	エネルギー： 328 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質21.7g/脂質15g/炭水化物26.5g	エネルギー： 391 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質19.5g/脂質25.5g/炭水化物19.8g	エネルギー： 415 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質20.3g/脂質28.3g/炭水化物19.4g	エネルギー： 403 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質17.3g/脂質20.5g/炭水化物37.7g

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。



	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)
にぎわい御膳	メルルーサの照り焼き チンゲン菜と豚肉の炒め物 野菜コロッケ 根菜のうま塩炒め しろ菜の煮びたし きくらげと人参の炒り玉子 カリフラワーのカレーピクルス 金時豆	野菜とつくねの甘酢あん 金平ごぼう入りちぎり揚げ マーボーじゃが 小松菜の玉子とし 糸こんにゃくのたらこ炒め ほうれん草とエリンギの炒め物 イタリアン野菜のごまマヨ和え 生姜昆布	海鮮プルコギ風炒め物 メンチカツ チンゲン菜とひき肉の炒め物 舞茸とピーマンの昆布炒め ブロッコリーのおかか和え がんもの煮物 ツナコーンサラダ 高菜漬け	豚肉とキャベツの甘味噌炒め ハモのしんじょう煮 豆乳入り野菜揚げの和風あん もやしとにらの炒め物 いんげんとベーコンの炒め物 かぼちゃと椎茸の煮物 千切りポテトサラダ しば漬け	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) 鶏と野菜の玉子とし 浦上そばろ(長崎県郷土料理) 山菜と油揚げの煮物 くわいの甘酢炒め ピーマンと人参の甘辛炒め マカロニサラダ 柚子広島菜
	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	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 432 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質23.7g/脂質20.8g/炭水化物37.3g	エネルギー: 426 kcal 塩分: 4.3 g 蛋白質18.5g/脂質22.6g/炭水化物36.1g	エネルギー: 483 kcal 塩分: 4.4 g 蛋白質23.7g/脂質26g/炭水化物38.6g	エネルギー: 539 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質21.5g/脂質36.3g/炭水化物31g	エネルギー: 482 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質16.3g/脂質29.5g/炭水化物37.9g

週平均
472 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。