

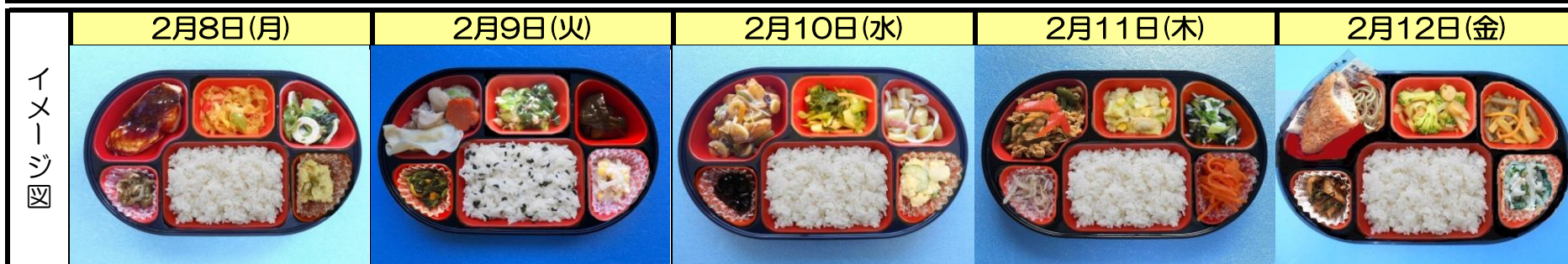
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2021年

	2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)
お弁当コース	メルルーサの照り焼き 平春雨と野菜の炒め物 ほうれん草と竹輪のごま和え うの花サラダ きゅうり漬け ごはん(国産)	鶏と水餃子の味噌鍋仕立て チンゲン菜とカニカマのおひたし ナスの和風あん ツナコーンサラダ 柚子広島菜 わかめごはん(国産)	白身魚の山菜あん(七味風味) しろ菜の煮びたし ポテトのレモン風味炒め カリフラワーと玉子のサラダ 黒豆 ごはん(国産)	チンジャオロース キャベツとあさりの炒め物 小松菜とちりめんのおひたし 人参サラダ もやしの赤しそ和え ごはん(国産)	サーモンフライ(タルタルソース付) ブロッコリーとウィンナーの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 大根サラダ 白菜の梅酢風味 ごはん(国産)
	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: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 423 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質17.6g/脂質7.5g/炭水化物68.8g	エネルギー: 453 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質13.2g/脂質13.7g/炭水化物69.7g	エネルギー: 494 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質15.3g/脂質15.8g/炭水化物69.8g	エネルギー: 481 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質14.1g/脂質15g/炭水化物69.9g	エネルギー: 512 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質11.7g/脂質17.9g/炭水化物73.3g

週平均
473 kcal
2.4 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>

2021年

	2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)
おかずコース	メルルーサの照り焼き 豚肉とれんこんの炒め物 平春雨と野菜の炒め物 ほうれん草と竹輪のごま和え うの花サラダ きゅうり漬け	鶏と水餃子の味噌鍋仕立て かぼちゃコロケ チンゲン菜とカニカマのおひたし ナスの和風あん ツナコーンサラダ 柚子広島菜	白身魚の山菜あん(七味風味) 豚肉のケチャップ炒め しろ菜の煮びたし ポテトのレモン風味炒め カリフラワーと玉子のサラダ 黒豆	チンジャオロース カニ玉風 キャベツとあさりの炒め物 小松菜とちりめんのおひたし 人参サラダ もやし赤しそ和え	サーモンフライ(タルタルソース付) ひろうすの煮物 ブロッコリーとウィンナーの炒め物 こんにゃくとメンマの甘辛炒め 大根サラダ 白菜の梅酢風味
	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、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 316 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質20g/脂質15.5g/炭水化物24.3g	エネルギー: 365 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質13.8g/脂質21.2g/炭水化物29.7g	エネルギー: 437 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質22.2g/脂質27.7g/炭水化物24.2g	エネルギー: 330 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質13.6g/脂質18.2g/炭水化物27.2g	エネルギー: 462 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質17.6g/脂質29.8g/炭水化物30.2g

週平均
382 kcal
3.2 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。



	2月8日(月)	2月9日(火)	2月10日(水)	2月11日(木)	2月12日(金)
にぎわい御膳	ヒレカツ(ソース付) エビと玉子の中華炒め チンゲン菜とあさりの炒め物 大根の煮物 ほうれん草とえのきのおひたし ごぼうのおかか煮 魚肉ソーセージのサラダ もやしの赤しそ和え	イカ天甘酢あん 豚肉の高菜炒め ケールとベーコンのバター醤油和え れんこん金平 しろ菜の煮びたし キャベツと玉子の中華風 カリフラワーとツナのサラダ さつま芋の甘煮	鶏肉のかぶおろしあん アジの落とし揚げ ナスとそぼろの味噌炒め 舞茸とピーマンのマヨ炒め ほうれん草のごま和え うの花 人参サラダ 山菜の梅風味	ホキの香草焼き 牛肉の塩炒め 野菜コロッケ 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 いんげんとちりめんの炒め煮 さつま揚げと野菜のカレー炒め 大根サラダ(中華風味) 生姜昆布	牛肉とチンゲン菜の中華炒め 豆腐ハンバーグ キャベツと蒸し鶏の韓国風和え物 くわいのかつお風味 小松菜の玉子とし 里芋の青さ風味 細切りごぼうサラダ うぐいす豆
	アレルギー: 卵、小麦、えび	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: 458 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質20.3g/脂質24.4g/炭水化物39.6g	エネルギー: 485 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質22.7g/脂質27.5g/炭水化物36.9g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質21.7g/脂質31.9g/炭水化物24.8g	エネルギー: 428 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質21.1g/脂質25.6g/炭水化物28.1g	エネルギー: 514 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質19.4g/脂質30.4g/炭水化物40g

週平均
472 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。