

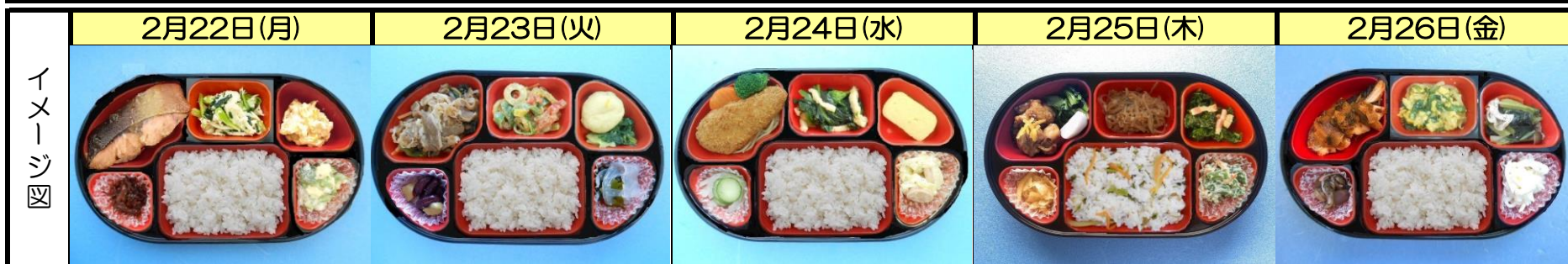
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2021年

	2月22日(月)	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)
お弁当コース	マスの金山寺味噌焼き チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 ポテトのコーンポタージュ風味 ブロッコリーのタルタルサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)	牛肉のビビンバ風炒め 竹輪とピーマンのねりごま炒め がんもの煮物 こんにゃくとわかめの酢の物 赤いんげん豆とさつま芋の甘煮 ごはん(国産)	アジのメンチカツ ほうれん草と油揚げのおひたし 玉子焼き 魚肉ソーセージのサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	鶏肉の柚子風味焼き マーボー春雨 ケールとベーコンのバター醤油和え いんげんの白和え 大根漬け ちりめん高菜ごはん(国産)	タラのおかか葱ソース にらと玉子の炒め物 小松菜と豚肉の煮物 千切りポテトサラダ しば漬け ごはん(国産)
	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	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: 505 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質20.3g/脂質16.4g/炭水化物66.6g	エネルギー: 553 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質15.7g/脂質19.8g/炭水化物75.3g	エネルギー: 522 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質14.3g/脂質17.3g/炭水化物74.5g	エネルギー: 444 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質17g/脂質12.7g/炭水化物65.2g	エネルギー: 436 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質18.7g/脂質9.6g/炭水化物66.5g

週平均
492 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。



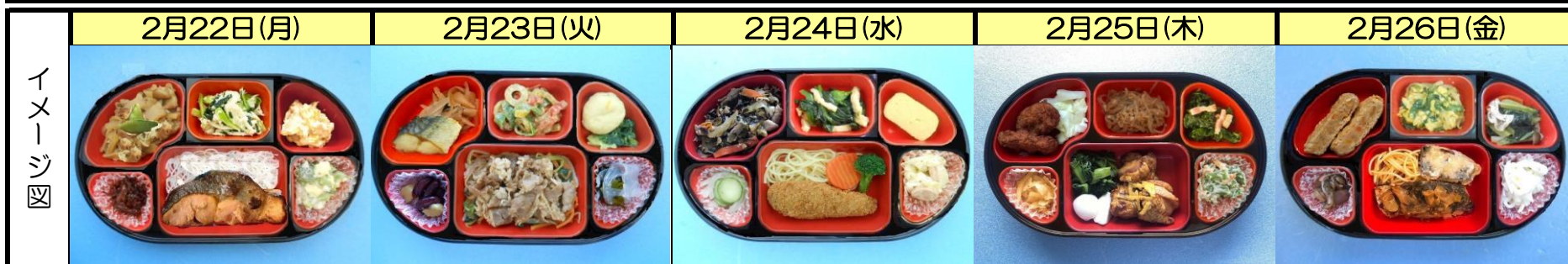
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2021年

	2月22日(月)	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)
おかずコース	マスの金山寺味噌焼き 牛肉とメンマの煮物 チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 ポテトのコーンポタージュ風味 ブロッコリーのタルタルサラダ 生姜昆布	牛肉のピビンバ風炒め さばの塩焼き 竹輪とピーマンのねりごま炒め がんもの煮物 こんにゃくとわかめの酢の物 赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	アジのメンチカツ 豚肉の高菜炒め ほうれん草と油揚げのおひたし 玉子焼き 魚肉ソーセージのサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	鶏肉の柚子風味焼き 金平ごぼう入りちぎり揚げ マーボー春雨 ケールとベーコンのバター醤油和え いんげんの白和え 大根漬け	タラのおかか葱ソース 肉詰めいなり煮 にらと玉子の炒め物 小松菜と豚肉の煮物 千切りポテトサラダ しば漬け
	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	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： 381 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質20.4g/脂質23.9g/炭水化物21.1g	エネルギー： 442 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質18.2g/脂質29.1g/炭水化物25.8g	エネルギー： 396 kcal 塩分： 2.4 g 蛋白質16.6g/脂質24.7g/炭水化物26.7g	エネルギー： 328 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質19.7g/脂質17.3g/炭水化物22.9g	エネルギー： 404 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質21.4g/脂質22.5g/炭水化物29.1g

週平均
390 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。



	2月22日(月)	2月23日(火)	2月24日(水)	2月25日(木)	2月26日(金)
にぎわい御膳	牛焼肉 水餃子のみぞれあん 浦上そばろ 筍の煮物 きくらげと人参の炒り玉子 ピーマンとちりめんの煮物 ブロッコリーとカニカマのサラダ 黒豆	ホキのごまわさびソース メンチカツ キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え ミックス野菜の炒め物 小松菜とウインナーの炒め物 大根の煮物 かぼちゃサラダ もやしの赤しそ和え	タンドリーチキン 真ダイ入りつみれの煮物 山形いも煮風 もち麩の玉子とし ほうれん草となめこのおひたし くわいのかつお風味 玉葱とピーマンのマリネ 山菜の梅風味	ミックスフライ(ソース付) 鶏とごぼうの炒め物 和風野菜炒め カリフラワーの柚子胡椒和え チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ひじき煮 野沢菜のごま和え さくら漬け	豚肉とキャベツの甘味噌炒め れんこん挟み揚げ天 厚揚げの煮物 ふきとわかめの煮物 人参とひき肉の金平 つきこんにゃくのたらこ煮 ポテトサラダ 高菜玉子
	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、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦
エネルギー：	501 kcal	462 kcal	407 kcal	444 kcal	563 kcal
塩分：	3.4 g	3.5 g	3.5 g	4.4 g	3.3 g
蛋白質18.1g/脂質31.7g/炭水化物35.7g	蛋白質22.9g/脂質25.4g/炭水化物35.1g	蛋白質25.4g/脂質23.4g/炭水化物23.6g	蛋白質20.1g/脂質22.4g/炭水化物40.8g	蛋白質18.9g/脂質36.8g/炭水化物38.7g	

週平均
475 kcal
3.6 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。