

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15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) ほうれん草とエリンギの炒め物 里芋の青さ風味 もやしとピーマンのさっぱり和え しそ昆布 ごはん(国産)	ホキの香草焼き 油揚げの玉子とし チンゲン菜と竹輪の和え物 キャベツのごまマヨ和え いんげんのおかか和え ごはん(国産)	鶏肉のかぶおろしあん ナスとそぼろの味噌炒め 人参とベーコンの洋風炒め ブロッコリーとカニカマのサラダ さくら漬け 山菜ごはん(国産)	海鮮ブルコギ風炒め物 ポテトのオーロラソース和え 筍の煮物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 金時豆 ごはん(国産)	豚肉の生姜炒め 小松菜と舞茸の煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え ひじきとくわいのサラダ 高菜漬け 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、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 471 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質10.3g/脂質14.5g/炭水化物72.4g	エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質19.8g/脂質14.1g/炭水化物63.5g	エネルギー: 502 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質16.2g/脂質20g/炭水化物63.8g	エネルギー: 469 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質14.1g/脂質10g/炭水化物78.3g	エネルギー: 448 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質13.4g/脂質13g/炭水化物66.9g

週平均
472 kcal
2.1 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。



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15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚すき煮 ほうれん草とエリンギの炒め物 里芋の青さ風味 もやしとピーマンのさっぱり和え しそ昆布	ホキの香草焼き 鶏とごぼうの炒め物 油揚げの玉子とし チンゲン菜と竹輪の和え物 キャベツのごまマヨ和え いんげんのおかか和え	鶏肉のかぶおろしあん まぐろ野菜カツ ナスとそぼろの味噌炒め 人参とベーコンの洋風炒め ブロッコリーとカニカマのサラダ さくら漬け	海鮮プルコギ風炒め物 デミソースのミニハンバーグ ポテトのオーロラソース和え 筍の煮物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 金時豆	豚肉の生姜炒め ホッケフライとホタテ風味フライ 小松菜と舞茸の煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え ひじきとくわいのサラダ 高菜漬け
	アレルギー: 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、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦、かに
	エネルギー: 407 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質12.6g/脂質25.9g/炭水化物30.9g	エネルギー: 370 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質24g/脂質19.3g/炭水化物24.8g	エネルギー: 406 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質18.2g/脂質27.1g/炭水化物22.3g	エネルギー: 357 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質18.2g/脂質14.4g/炭水化物38.6g	エネルギー: 347 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質15.8g/脂質20g/炭水化物25.7g

週平均
377 kcal
3.0 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15日(月)	2月16日(火)	2月17日(水)	2月18日(木)	2月19日(金)
にぎわい御膳	天ぷら(天つゆ付) 肉団子の甘酢あん 金平ごぼう 豆腐のなめこあんかけ 竹輪とピーマンの甘辛炒め ほうれん草ともやしの和え物 キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え きゅうり漬け	ハッシュドビーフ 白はんぺんフライ くわいのたらこバター醤油炒め こんにゃくとメンマの炒め物 スクランブルエッグ ブロッコリーとカニカマのスープ煮 ちりめん風味のサラダ 葉大根のおかか和え	さばの味噌煮 肉じゃが チンゲン菜とひき肉の炒め物 玉葱といんげんの炒め物 キャベツの煮びたし 小松菜と舞茸の煮物 カリフラワーのカレーピクルス しば漬け	鶏肉の生姜焼き エビと野菜のピリ辛トマトソース 春雨と根菜のごまスープ煮 切干大根煮 チンゲン菜の錦糸和え 人参とベーコンの洋風炒め 紅あずまのサラダ 金時豆	メルルーサの照り焼き 厚揚げと豚肉のオイスター炒め 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め 小松菜とツナの煮物 もやしとにらの炒め物 ポテトのコーンポタージュ風味 ピーマンの昆布和え 大根なます(柚子風味)
	アレルギー：卵、乳、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	アレルギー：小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦
	エネルギー： 495 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質19.5g/脂質29.2g/炭水化物38.5g	エネルギー： 503 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質16.8g/脂質32.5g/炭水化物36g	エネルギー： 401 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質21g/脂質23.6g/炭水化物26g	エネルギー： 511 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質24.8g/脂質26.7g/炭水化物42.5g	エネルギー： 456 kcal 塩分： 4.0 g 蛋白質22.6g/脂質26.2g/炭水化物32.3g

週平均
473 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。