

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

	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)
おかずコース	さばの塩焼き ひろすの煮物 しろ菜とツナの煮物 舞茸とピーマンの昆布炒め ひじきとくわいのサラダ 白菜の梅酢風味	味噌ヒレカツ イカたこ入り三角揚げの煮物 スクランブルエッグ ごぼうのおかか煮 カリフラワーのマリネ 小松菜の辛子和え	タラの和風かんきつソース 肉団子の照り焼き ほうれん草ベーコン炒め 肉味噌キャベツ 竹輪とえのきの柚子こしょうマヨ和え 赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	豚肉と野菜のカレー風味炒め カニ玉風 平春雨の炒め物 ふきとわかめの煮物 魚肉ソーセージのサラダ 福神漬け	イカ天甘酢あんかけ 牛肉と玉葱の塩炒め 山菜と油揚げの煮物 コーンポタージュポテト モロヘイヤの昆布和え もやしの赤しそ和え
	アレルギー： 卵、小麦	アレルギー： 卵、小麦、えび、かに	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
	エネルギー： 398 kcal 塩分： 2.3 g 蛋白質20.4g/脂質27.4g/炭水化物14.7g	エネルギー： 409 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質17.4g/脂質20.4g/炭水化物39.1g	エネルギー： 332 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質22.8g/脂質13.2g/炭水化物30.4g	エネルギー： 326 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質12.2g/脂質16.9g/炭水化物31.1g	エネルギー： 404 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質17.5g/脂質23.3g/炭水化物31.4g

週平均
374 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。

