

	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)
にぎわい御膳	牛肉とチンゲン菜の炒め物 豆腐ハンバーグ あさり和小松菜の煮物 里芋の青海苔風味 しろ菜とツナの煮物 甘味噌金平ごぼう こんにゃくとわかめの酢の物 しば漬け	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) 豚肉とピーマンの甘酢炒め 牛肉と玉葱の塩炒め チンゲン菜の煮びたし スクランブルエッグ 切干大根煮 白菜と蒸し鶏の生姜風味 しそ昆布	鶏の照り焼き 海老と野菜のピリ辛トマトソース がんもの煮物 ポテトのレモン風味炒め ほうれん草のごま和え くわいのかつお風味 かぼちゃサラダ うぐいす豆	ホキの菜種あんかけ 鶏ハムカツ 牛肉とれんこんの炒め物 もやしと小松菜の和え物 イタリアン野菜の炒め物 いんげんとちりめんの炒め煮 うの花サラダ キャベツの辛子和え	豚肉とごぼうの中華味噌炒め 海鮮しゅうまい 野菜コロッケ 山菜と油揚げの煮物 カリフラワーの明太ソース和え 竹輪とピーマンの甘辛炒め キャベツのごまマヨ和え 葉大根のポン酢和え
	アレルギー: 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、乳、小麦、 そば、かに
	エネルギー: 483 kcal 塩分: 4.0 g 蛋白質19.6g/脂質27.2g/炭水化物40.1g	エネルギー: 525 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質18.5g/脂質34.5g/炭水化物34.8g	エネルギー: 440 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質22g/脂質24.1g/炭水化物33.2g	エネルギー: 487 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質24.3g/脂質25.5g/炭水化物40.4g	エネルギー: 481 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質16.1g/脂質28.4g/炭水化物40.2g

週平均
483 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。