

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>

2020年

お弁当コース	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)
	さばの塩焼き 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 ちりめん高菜ごはん(国産)	味噌ヒレカツ 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 ごはん(国産)	タラの和風かんきつソース 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 ごはん(国産)	豚肉と野菜のカレー風味炒め 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 ごはん(国産)	イカ天甘酢あんかけ 山菜と油揚げの煮物 コーンポターージュポテト モロヘイヤの昆布和え もやしの赤しそ和え ごはん(国産)
アレルギー: 卵、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	
エネルギー: 532 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質19.3g/脂質23g/炭水化物59.3g	エネルギー: 471 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質13.2g/脂質12.2g/炭水化物74.6g	エネルギー: 425 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質18.9g/脂質6.2g/炭水化物71.3g	エネルギー: 453 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質10.9g/脂質11.7g/炭水化物73.7g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質14.2g/脂質12.1g/炭水化物74.6g	

週平均
471 kcal
2.2 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。

