

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>

2016年

	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)
お弁当コース	牛すき煮 春菊とイカの塩麹ナムル 根菜のチリマヨソース ブロッコリーのごまあえ 角切りしそ昆布 ごはん(国産)	天ぷら(天つゆ付) ほうれん草とひき肉の和え物 しんじょうの煮物 イタリアン野菜のピクルス 葉大根と人参のおかかあえ ごはん(国産)	ポークカレー 魚肉ソーセージの炒め物 いもづる煮 ひじきとくわいのサラダ 福神漬け ごはん(国産)	カレイの煮付け けんちん煮 ナスの味噌炒め 人参と蒸し鶏のサラダ うぐいす豆 炊き込みごはん(国産)	鶏の照り焼き(醤油マスタード味) 豚肉と白菜のピリ辛煮 春雨のうま塩炒め かぼちゃサラダ 大根漬け ごはん(国産)
	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、落花生	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー: 456 kcal 塩分: 1.9 g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 1.8 g	エネルギー: 521 kcal 塩分: 2.9 g	エネルギー: 454 kcal 塩分: 2.7 g	エネルギー: 553 kcal 塩分: 2 g

新メニュー
12/2(金)
・鶏の照り焼き
(醤油マスタード味)
・豚肉と白菜のピリ辛煮

週平均
495 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時まで下記フリーダイヤルへご連絡ください。
水曜日午後5時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
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～1分30秒温めてください。
※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>

2016年

	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)
おかずコース	水餃子 牛すき煮 春菊とイカの塩麹ナムル 根菜のチリマヨソース ブロッコリーのごまあえ 角切りしそ昆布	仙台麩の柳川風 天ぷら(天つゆ付) ほうれん草とひき肉の和え物 しんじょうの煮物 イタリアン野菜のピクルス 葉大根と人参のおかかあえ	アジの大葉フライ ポークカレー 魚肉ソーセージの炒め物 いもづる煮 ひじきとくわいのサラダ 福神漬け	豚肉とにらの卵炒め カレイの煮付け けんちん煮 ナスの味噌炒め 人参と蒸し鶏のサラダ うぐいす豆	ふんわり天煮 鶏の照り焼き(醤油マスタード味) 豚肉と白菜のピリ辛煮 春雨のうま塩炒め かぼちゃサラダ 大根漬け
	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、落花生	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー: 334 kcal 塩分: 2.6 g	エネルギー: 401 kcal 塩分: 3.0 g	エネルギー: 392 kcal 塩分: 3.6 g	エネルギー: 323 kcal 塩分: 2.8 g	エネルギー: 458 kcal 塩分: 3.1 g
	イメージ図				

新メニュー
11/30(水)
・アジの大葉フライ
12/2(金)
・鶏の照り焼き
(醤油マスタード味)
・豚肉と白菜のピリ辛煮

週平均
382 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時までに下記フリーダイヤルへご連絡ください。
水曜日午後5時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
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～1分30秒温めてください。
※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。

