

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

	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)
お弁当コース	さばの塩焼き 小松菜の玉子とし 肉味噌キャベツ きゅうりとわかめのごま酢和え もやしの赤しそ和え きのこごはん(国産)	バラ焼き風炒め物 いも煮(山形県郷土料理) チンゲン菜のバター醤油炒め 玉子マカロニサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)	八宝菜 揚げしゅうまい 平春雨と野菜の炒め物 小松菜と豆のちりめん和え 浅漬け ごはん(国産)	味噌ヒレカツ 高野豆腐と油揚げの煮物 メンマとこんにゃくの煮物 玉葱とツナのサラダ 高菜漬け ごはん(国産)	鮭の香草焼き さつま揚げと切干大根煮 玉子焼き ポテトサラダ 金時豆 ごはん(国産)
	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、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 495 kcal 塩分: 2.9 g	エネルギー: 492 kcal 塩分: 1.9 g	エネルギー: 455 kcal 塩分: 2.2 g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 2.5 g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 2.2 g

**新メニュー**  
12/7(水)  
揚げしゅうまい

週平均
478 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**

※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。

【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。



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

	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)
おかずコース	牛肉と野菜の炒め物 さばの塩焼き 小松菜の玉子とじ 肉味噌キャベツ きゅうりとわかめのごま酢和え もやしの赤しそ和え	カレイのみぞれあん バラ焼き風炒め物 いも煮(山形県郷土料理) チンゲン菜のバター醤油炒め 玉子マカロニサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	豚肉じゃが 八宝菜 揚げしゅうまい 平春雨と野菜の炒め物 小松菜と豆のちりめん和え 浅漬け	イカ入りはんぺんの煮物 味噌ヒレカツ 高野豆腐と油揚げの煮物 メンマとこんにゃくの煮物 玉葱とツナのサラダ 高菜漬け	肉団子のトマトスープ煮 鮭の香草焼き さつま揚げと切干大根煮 玉子焼き ポテトサラダ 金時豆
	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、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 408 kcal 塩分: 2.6 g	エネルギー: 417 kcal 塩分: 3.5 g	エネルギー: 307 kcal 塩分: 2.9 g	エネルギー: 362 kcal 塩分: 3.6 g	エネルギー: 357 kcal 塩分: 3 g

**新メニュー**  
12/7(水)  
揚げしゅうまい

週平均
370 kcal
3.1 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。

