

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〉

2017年

	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)
お弁当コース	お正月の為 お休みです。	お正月の為 お休みです。	鮭のごま醤油焼き 小松菜としめじのマスタード炒め 昆布巻 もやしとピーマンのさっぱり和え 酢れんこん 赤飯(国産)	すき焼き にらと玉子の炒め物 チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 ならえ 赤かぶ大根漬け ごはん(国産)	ホキの和風カレーソース ナスと玉葱のポン酢和え 人参とピーマンの甘辛炒め カリフラワーと玉子のサラダ 煮豆 ごはん(国産)
	アレルギー:	アレルギー:	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、落花生
	エネルギー: kcal 塩分: g	エネルギー: kcal 塩分: g	エネルギー: 449 kcal 塩分: 2.8 g	エネルギー: 477 kcal 塩分: 2.1 g	エネルギー: 498 kcal 塩分: 2.7 g
	週平均 475 kcal 2.5 g				

	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)
イメージ図	お正月の為 お休みです。	お正月の為 お休みです。			

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時までにご連絡ください。
水曜日午後5時以降の翌週配達のご注文変更や休止は、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〉

2017年

	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)
おかずコース	お正月の為 お休みです。	お正月の為 お休みです。	鮭のごま醤油焼き 肉団子の照り焼き <small>小松菜としめじのマスタード炒め</small> 昆布巻 もやしとピーマンのさっぱり和え 酢れんこん	すき焼き エビのマヨソース にらと玉子の炒め物 チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 ならえ(徳島県郷土料理) 赤かぶ大根漬け	ホキの和風カレーソース 牛肉コロケ ナスと玉葱のポン酢和え 人参とピーマンの甘辛炒め カリフラワーと玉子のサラダ 煮豆
	アレルギー:	アレルギー:	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、落花生
	エネルギー: kcal	エネルギー: kcal	エネルギー: 377 kcal	エネルギー: 347 kcal	エネルギー: 434 kcal
	塩分: g	塩分: g	塩分: 2.7 g	塩分: 2.7 g	塩分: 3.3 g

週平均
386 kcal
2.9 g

	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)
イメージ図	お正月の為 お休みです。	お正月の為 お休みです。			

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時まで以下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。

