

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9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)
お弁当コース	成人の日の為 お休みです。	さばの味噌煮 豆腐のなめこあんかけ くわいの辛子風味煮 彩り酢の物 大根漬け 大豆ごはん(国産)	プルコギ風牛肉の炒め物 魚肉ソーセージの玉子とし いもづる煮 コールスローサラダ 韓国風浅漬け ごはん(国産)	クラムチャウダー 肉団子甘酢あん れんこんの柚子こしょう炒め ほうれん草ともやしの和え物 赤かぶ大根漬け ごはん(国産)	とり天ポン酢たれ ほうれん草と揚げのおひたし 高野豆腐とぜんまいの煮物 コーンポテトサラダ れんこんおかか和え ごはん(国産)
	アレルギー:	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: kcal 塩分: g	エネルギー: 530 kcal 塩分: 3.3 g	エネルギー: 508 kcal 塩分: 2.3 g	エネルギー: 529 kcal 塩分: 2.8 g	エネルギー: 472 kcal 塩分: 1.7 g

新メニュー
1/11(水)
・韓国風浅漬け
1/12(木)
・クラムチャウダー
・れんこんの
柚子こしょう炒め

週平均
510 kcal
2.5 g

	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)
イメージ図	成人の日の為 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9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)
おかずコース	成人の日の為 お休みです。	さばの味噌煮 豚すき煮 豆腐のなめこあんかけ くわいの辛子風味煮 彩り酢の物 大根漬け	プルコギ風牛肉の炒め物 エビしゅうまい 魚肉ソーセージの玉子とじ いもづる煮 コールスローサラダ 韓国風浅漬け	クラムチャウダー 厚揚げのオイスター炒め 肉団子甘酢あん れんこんの柚子こしょう炒め ほうれん草ともやしの和え物 赤かぶ大根漬け	とり天ポン酢たれ カニ入りつみれ煮 ほうれん草と揚げのおひたし 高野豆腐とぜんまいの煮物 コーンポテトサラダ れんこんおかか和え
	アレルギー:	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: kcal 塩分: g	エネルギー: 361 kcal 塩分: 2.8 g	エネルギー: 384 kcal 塩分: 3.3 g	エネルギー: 432 kcal 塩分: 4.1 g	エネルギー: 387 kcal 塩分: 3.1 g

新メニュー
1/11(水)
・韓国風浅漬け
1/12(木)
・クラムチャウダー
・れんこんの
柚子こしょう炒め

週平均
391 kcal
3.3 g

	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)
イメージ図	成人の日の為 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。

