

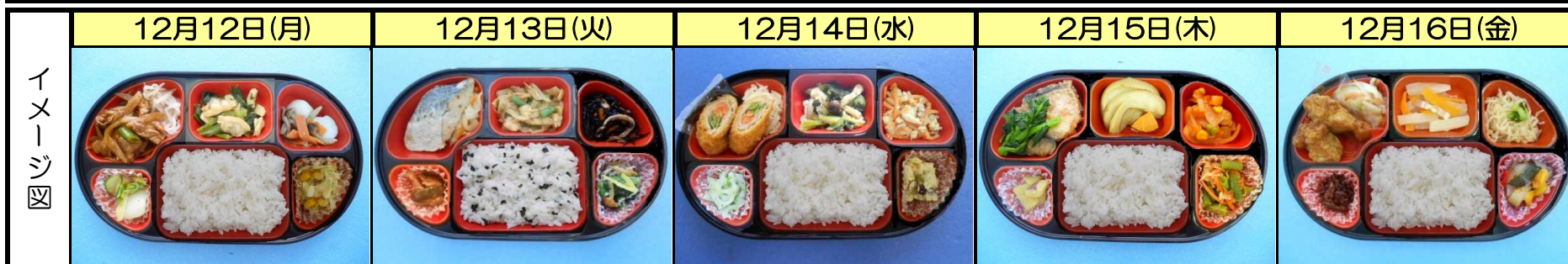
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

〈お弁当コース〉

2016年

	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)
お弁当コース	豚肉とごぼうの中華味噌炒め 小松菜とあさりの煮物 里芋と人参のだし煮 コールスローサラダ 白菜のピリ辛漬け ごはん(国産)	さわらの粕漬け焼き 蒸し鶏とキャベツのコチュジャン和え ひじき煮 ほうれん草となめこの和え物 しば漬け わかめごはん(国産)	豚肉野菜巻フライ(ソース付) チンゲン菜の煮びたし 人参しりしり うのはなと豆のサラダ れんこん青さと和え ごはん(国産)	秋鮭の煮びたし 小車麩の煮物 ウィンナーの洋風炒め いんげんのおかか和え さつまいもの甘煮 ごはん(国産)	鶏の唐揚げ(カレー風味) 大根のバター風味煮 糸こんにゃくのたらこ炒め 野菜のピクルス 生姜昆布 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	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
	エネルギー: 470 kcal 塩分: 1.8 g	エネルギー: 441 kcal 塩分: 3.3 g	エネルギー: 495 kcal 塩分: 2.0 g	エネルギー: 458 kcal 塩分: 1.9 g	エネルギー: 569 kcal 塩分: 2.5 g

週平均
487 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。

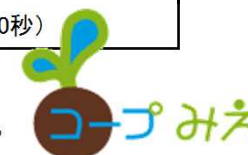
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、  
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時  
フリーダイヤル **0120-502-315**

【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。



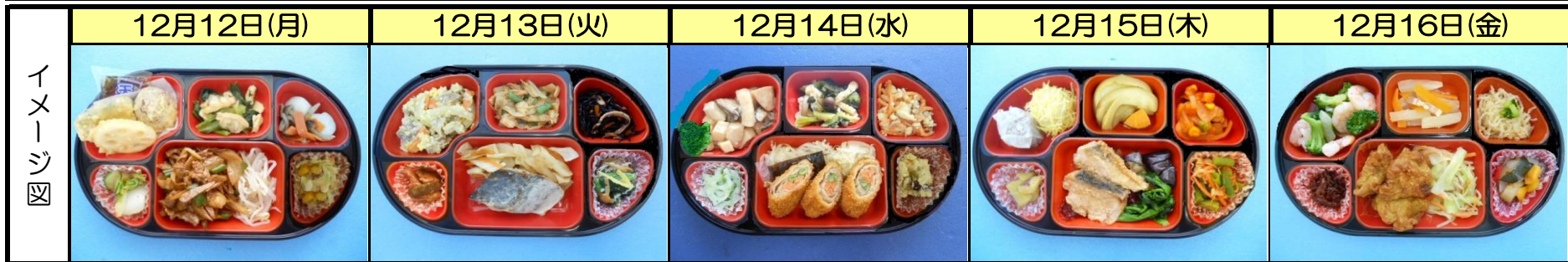
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

〈おかずコース〉

2016年

	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)
おかずコース	いわしのつみれ天(天つゆ付) 豚肉とごぼうの中華味噌炒め 小松菜とあさりの煮物 里芋と人参のだし煮 コールスローサラダ 白菜のピリ辛漬け	牛肉の玉子とじ さわらの粕漬け焼き 蒸し鶏とキャベツのコチュジャン和え ひじき煮 ほうれん草となめこの和え物 しば漬け	イカとナスの味噌マヨソース 豚肉野菜巻フライ(ソース付) チンゲン菜の煮びたし 人参しりしり うのはなと豆のサラダ れんこん青さ and え	2色しゅうまい 秋鮭の煮びたし 小車麩の煮物 ウィンナーの洋風炒め いんげんのおかか和え さつまいもの甘煮	エビとブロッコリーの炒め物 鶏の唐揚げ(カレー風味) 大根のバター風味煮 糸こんにゃくのたらこ炒め 野菜のピクルス 生姜昆布
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	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
	エネルギー: 440 kcal 塩分: 2.9 g	エネルギー: 312 kcal 塩分: 3.2 g	エネルギー: 398 kcal 塩分: 2.7 g	エネルギー: 370 kcal 塩分: 2.9 g	エネルギー: 486 kcal 塩分: 3.6 g

週平均
401 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。

