

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16日(月) | 1月17日(火) | 1月18日(水) | 1月19日(木) | 1月20日(金) |
|--------|---|--|--|--|---|
| お弁当コース | 鮭の七味焼き 白菜と豚肉のポン酢和え 山芋の煮びたし もやしとピーマンのサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産) | 豚肉とキャベツの甘味噌炒め うのはな いんげんとちりめんの炒め物 ブロッコリーのサラダ(カレー風味) しば漬け ごはん(国産) | カレイの中華野菜ソース チンゲン菜とちくわの和え物 糸こんにゃくの山椒炒め きゅうりとわかめの酢の物 人参の浅漬け ごはん(国産) | チキンのトマトクリーム煮 ほうれん草とえのきの玉子とし ぜんまいと筍の金平 パプリカの昆布和え 玉葱サラダ ごはん(国産) | おでん ジャーマンポテト 五目豆 かぼちゃサラダ 梅はるさめ 十六穀ごはん(国産) |
| | アレルギー: 乳、小麦 | 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 | アレルギー: 卵、乳、小麦、かに |
| | エネルギー: 403 kcal 塩分: 1.5 g | エネルギー: 536 kcal 塩分: 2.0 g | エネルギー: 493 kcal 塩分: 3.4 g | エネルギー: 491 kcal 塩分: 2.4 g | エネルギー: 448 kcal 塩分: 2.4 g |

新メニュー
 1/17(火)
 ・ブロッコリーのサラダ
 1/18(水)
 ・糸こんにゃくの山椒炒め

週平均
 474 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

※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)

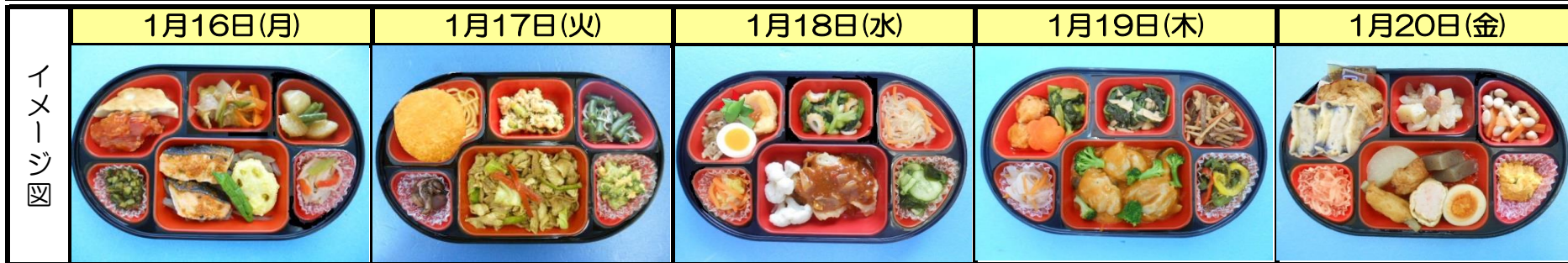
〈おかずコース〉

2017年

| | 1月16日(月) | 1月17日(火) | 1月18日(水) | 1月19日(木) | 1月20日(金) |
|--------|--|--|--|---|--|
| おかずコース | 鮭の七味焼き 餃子と唐揚げチリ風味 白菜と豚肉のポン酢和え 山芋の煮びたし もやしとピーマンのサラダ 葉大根のおかか和え | 豚肉とキャベツの甘味噌炒め 紅スワイガニのクリームコロッケ うのはな いんげんとちりめんの炒め物 ブロッコリーのサラダ(カレー風味) しば漬け | カレイの中華野菜ソース 揚げ出し豆腐の牛すき仕立て チンゲン菜とちくわの和え物 糸こんにゃくの山椒炒め きゅうりとわかめの酢の物 人参の浅漬け | チキンのトマトクリーム煮 いか団子 ほうれん草とえのきの玉子とし ぜんまいと筍の金平 パプリカの昆布和え 玉葱サラダ | おでん なすの挟み揚げ ジャーマンポテト 五目豆 かぼちゃサラダ 梅はるさめ |
| | 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 | アレルギー： 卵、乳、小麦、かに |
| | エネルギー： 320 kcal 塩分： 2.3 g | エネルギー： 490 kcal 塩分： 2.7 g | エネルギー： 339 kcal 塩分： 4.0 g | エネルギー： 377 kcal 塩分： 3.6 g | エネルギー： 400 kcal 塩分： 2.8 g |

新メニュー
 1/17(火)
 ・ブロッコリーのサラダ
 1/18(水)
 ・揚げ出し豆腐の
 牛すき仕立て
 ・糸こんにゃくの山椒炒め

| |
|----------|
| 週平均 |
| 385 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。

