

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

	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)
お弁当コース	鮭の七味焼き 竹輪とピーマンの練りごま炒め マーボーナス 玉子マカロニサラダ 山菜のかつお風味 赤飯(国産)	牛肉のアップルジンジャー炒め ねぎ焼き 根菜の和え物 カリフラワーのカレーピクルス 赤かぶだいこん漬け ごはん(国産)	アジのさんが焼き じゃが芋のレモン風味炒め ペンネのトマト風味 もやしのさっぱりサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	酢鶏 仙台麩と小松菜の煮物 ひじき煮 コーンポテトサラダ キャベツの粒マスタード和え ごはん(国産)	エビフライと星型コロッケ チンゲン菜のバター醤油炒め きくらげの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 大根漬け ごはん(国産)
	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: 乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー: 485 kcal 塩分: 2.8 g	エネルギー: 444 kcal 塩分: 1.8 g	エネルギー: 495 kcal 塩分: 2.4 g	エネルギー: 554 kcal 塩分: 2.5 g	エネルギー: 501 kcal 塩分: 2.5 g
イメージ図	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)

新メニュー
 7/3(月)
 山菜のかつお風味
 7/4(火)
 牛肉のアップルジンジャー炒め
 7/6(木)
 仙台麩と小松菜煮

週平均
 496 kcal
 2.4 g

7/7(金)
 エビフライと星型コロッケ

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〉

2017年

	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)
おかずコース	鮭の七味焼き 牛肉と高野豆腐の煮物 竹輪とピーマンの練りごま炒め マーボーナス 玉子マカロニサラダ 山菜のかつお風味	牛肉のアップルジンジャー炒め イカフリッター (青さ風味) ねぎ焼き 根菜の和え物 カリフラワーのカレーピクルス 赤かぶだいこん漬け	アジのさんが焼き 豚肉高菜炒め じゃが芋のレモン風味炒め ペンネのトマト風味 もやしのさっぱりサラダ うぐいす豆	酢鶏 水餃子のみぞれあん 仙台麩と小松菜の煮物 ひじき煮 コーンポテトサラダ キャベツの粒マスタード和え	エビフライと星型コロッケ 肉団子のデミソース チンゲン菜のバター醤油炒め きくらげの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 大根漬け
	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: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー: 352 kcal 塩分: 3.0 g	エネルギー: 337 kcal 塩分: 2.8 g	エネルギー: 399 kcal 塩分: 3.5 g	エネルギー: 476 kcal 塩分: 3.8 g	エネルギー: 463 kcal 塩分: 3.4 g

新メニュー
 7/3(月)
 山菜のかつお風味
 7/4(火)
 牛肉のアップルジンジャー炒め
 7/6(木)
 水餃子のみぞれあん

週平均
 405 kcal
 3.3 g



7/6(木)
 仙台麩と小松菜煮
 7/7(金)
 エビフライと星型コロッケ

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。

