

コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

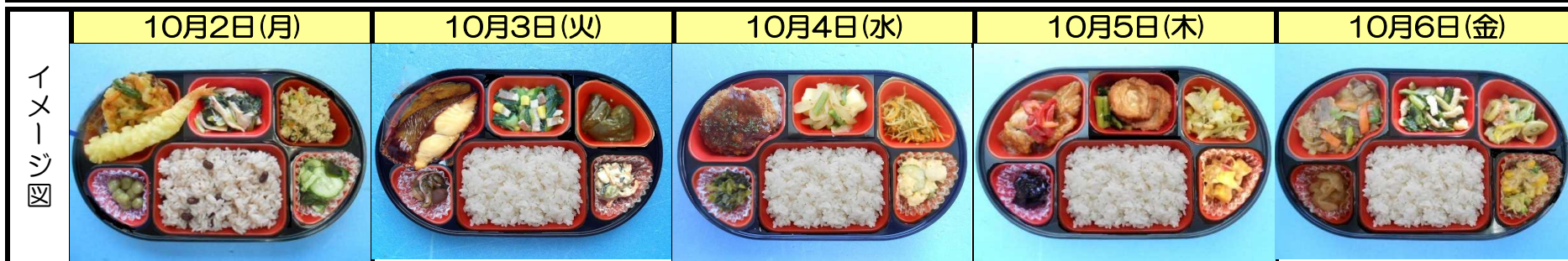
〈お弁当コース〉

2017年

	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) 舞茸と小松菜の煮物 うのはな きゅうりとわかめの酢の物 うぐいす豆 赤飯(国産)	銀ひらすのみりん干し焼き チンゲン菜のバター醤油炒め なすのおかか煮 根菜のちりめん風味サラダ しば漬け ごはん(国産)	デミソースカツ ポテトのレモン風味炒め 金平ごぼう カリフラワーと玉子のサラダ 高菜漬け ごはん(国産)	白身魚の甘酢あん 仙台麩の煮物 キャベツとあさりの炒め物 紅あずまのサラダ 角切りしそ昆布 ごはん(国産)	プルコギ風牛肉の炒め物 小松菜と揚げの煮物 ちくわとパプリカのねりごま炒め ブロッコリーとツナのサラダ 大根漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 476 kcal 塩分: 2.2 g	エネルギー: 503 kcal 塩分: 1.8 g	エネルギー: 507 kcal 塩分: 2.0 g	エネルギー: 474 kcal 塩分: 2.5 g	エネルギー: 513 kcal 塩分: 2 g

新メニュー
10/3(火)
銀ひらすのみりん干し焼き
根菜のちりめん風味サラダ

週平均
495 kcal
2.1 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)

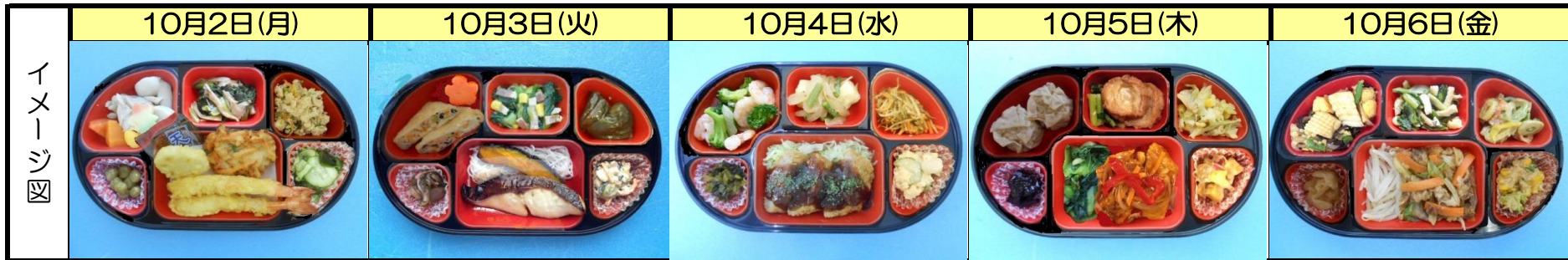
〈おかずコース〉

2017年

	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 筑前煮 舞茸と小松菜の煮物 うのはな きゅうりとわかめの酢の物 うぐいす豆	銀ひらすのみりん干し焼き 鶏ごぼういなり煮 チンゲン菜のバター醤油炒め なすのおかか煮 根菜のちりめん風味サラダ しば漬け	デミソースカツ ブロッコリーとエビの炒め物 ポテトのレモン風味炒め 金平ごぼう カリフラワーと玉子のサラダ 高菜漬け	白身魚の甘酢あん 肉しゅうまい 仙台麩の煮物 キャベツとあさりの炒め物 紅あずまのサラダ 角切りしそ昆布	ブルコギ風牛肉の炒め物 イカと玉子の中華炒め 小松菜と揚げの煮物 ちくわとパプリカのねりごま炒め ブロッコリーとツナのサラダ 大根漬け
	アレルギー: 卵、小麦、えび	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	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー: 393 kcal 塩分: 2.0 g	エネルギー: 332 kcal 塩分: 2.3 g	エネルギー: 378 kcal 塩分: 3.1 g	エネルギー: 384 kcal 塩分: 3.6 g	エネルギー: 415 kcal 塩分: 3.3 g

新メニュー
10/3(火)
銀ひらすのみりん干し焼き
根菜のちりめん風味サラダ

週平均
380 kcal
2.9 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。

