

コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

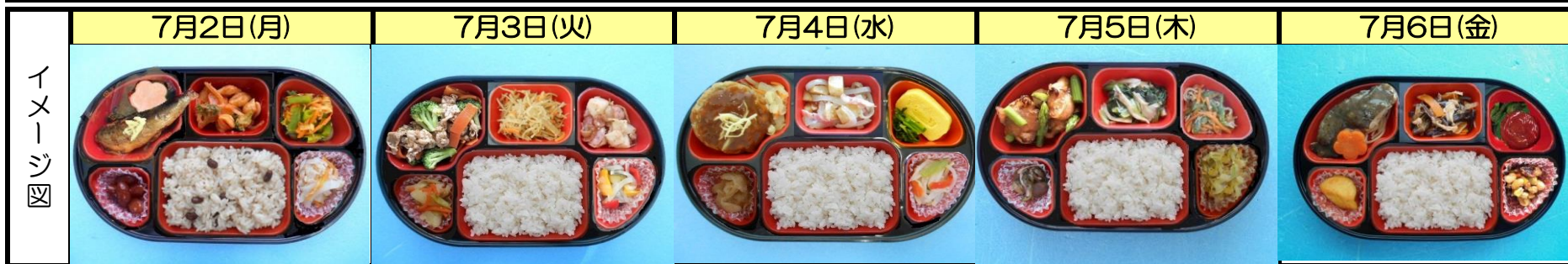
〈お弁当コース〉

2018年

	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)
お弁当コース	いわしの生姜風味 マカロニのトマトクリーム和え いんげんのおかか煮 玉葱とツナのサラダ 金時豆 赤飯(国産)	ブロッコリーと牛肉の炒め物 細切り金平 ジャーマンポテト グリル野菜のピクルス キャベツの辛子和え 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 玉子焼き もやしのおさっぱりサラダ 大根漬け ごはん(国産)	鶏肉のアップルトマトソース 小松菜と舞茸の煮物 ピーマンと人参の甘辛炒め コールスローサラダ しば漬け ごはん(国産)	カレイの梅ソース きくらげの煮物 ミニハンバーグ 豆のごま和えサラダ 大学芋 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 乳、小麦
	エネルギー: 432 kcal 塩分: 2.6 g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 1.6 g	エネルギー: 490 kcal 塩分: 2.2 g	エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.3 g	エネルギー: 503 kcal 塩分: 2.7 g

新メニュー
7/3(火)
ブロッコリーと牛肉の炒め物
7/5(木)
鶏肉のアップルトマトソース

週平均
471 kcal 2.3 g



新メニュー
7/6(金)
カレイの梅ソース
豆のごま和えサラダ

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〉

2018年

	7月2日(月)	7月3日(火)	7月4日(水)	7月5日(木)	7月6日(金)
おかずコース	いわしの生姜風味 なすの挟み揚げ(天つゆ付) マカロニのトマトクリーム和え いんげんのおかか煮 玉葱とツナのサラダ 金時豆	ブロッコリーと牛肉の炒め物 さば竜田の甘酢あんかけ 細切り金平 ジャーマンポテト グリル野菜のピクルス キャベツの辛子和え	アジのさんが焼き 餃子 じゃが芋のレモン風味炒め 玉子焼き もやしのださらりサラダ 大根漬け	鶏肉のアップルトマトソース たらのフライ(ソース付) 小松菜と舞茸の煮物 ピーマンと人参の甘辛炒め コールスローサラダ しば漬け	カレーの梅ソース 豚肉の玉子とじ きくらげの煮物 ミニハンバーグ 豆のごま和えサラダ 大学芋
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 350 kcal 塩分: 2.4 g	エネルギー: 415 kcal 塩分: 2.3 g	エネルギー: 342 kcal 塩分: 3.3 g	エネルギー: 405 kcal 塩分: 3.6 g	エネルギー: 373 kcal 塩分: 3.3 g

新メニュー
7/3(火)
ブロッコリーと牛肉の炒め物
7/5(木)
鶏肉のアップルトマトソース

週平均
377 kcal
3.0 g



新メニュー
7/6(金)
カレーの梅ソース
豆のごま和えサラダ

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。

