

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9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)
お弁当コース	豚肉と玉葱の炒め物 切干大根煮 マーボー春雨 おくらの生姜和え もずくの酢の物 高菜ちりめんごはん(国産)	銀ひらすのみりん干し焼き 野菜のスクランブルエッグ しんじょうの煮物 マカロニサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	酢鶏 ゴーヤチャンプル ピーマンとちりめんの炒め物 わかめとこんにゃくの酢の物 いんげんごま和え ごはん(国産)	カレイのおろしあん 揚げしゅうまい くわいの甘酢炒め ブロッコリーのカレー風味サラダ 野沢菜昆布 ごはん(国産)	牛肉とエリンギの炒め物 山菜と油揚げの煮物 ひじき煮 コーンポテトサラダ きゅうりの梅なめ苺和え 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、小麦
	エネルギー: 450 kcal 塩分: 2.4 g	エネルギー: 496 kcal 塩分: 1.5 g	エネルギー: 545 kcal 塩分: 2.6 g	エネルギー: 537 kcal 塩分: 2.2 g	エネルギー: 453 kcal 塩分: 2.6 g

週平均
496 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。



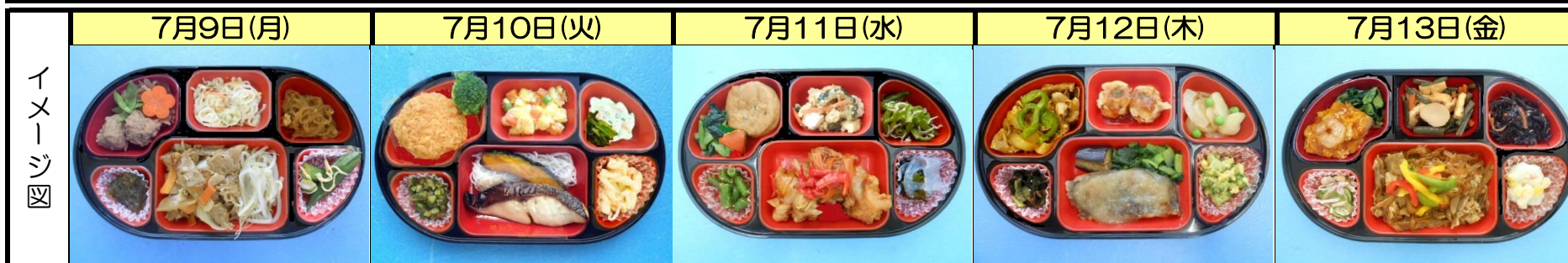
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

〈おかずコース〉

2018年

おかずコース	7月9日(月)	7月10日(火)	7月11日(水)	7月12日(木)	7月13日(金)
	豚肉と玉葱の炒め物 あじのつみれ煮 切干大根煮 マーボー春雨 おくらの生姜和え もずくの酢の物	銀ひらすのみりん干し焼き 三元豚のメンチカツ 野菜のスクランブルエッグ しんじょうの煮物 マカロニサラダ 葉大根のおかか和え	酢鶏 がんもの煮物 ゴーヤチャンプル ピーマンとちりめんの炒め物 わかめとこんにゃくの酢の物 いんげんごま和え	カレーのおろしあん 豚肉のケチャップ炒め 揚げしゅうまい くわいの甘酢炒め ブロッコリーのカレー風味サラダ 野沢菜昆布	牛肉とエリンギの炒め物 揚げ出し豆腐のチリ玉子ソース 山菜と油揚げの煮物 ひじき煮 コーンポテトサラダ きゅうりの梅なめ茸和え
	アレルギー：卵、乳、小麦 エネルギー： 329 kcal 塩分： 2.5 g	アレルギー：卵、乳、小麦 エネルギー： 409 kcal 塩分： 2.1 g	アレルギー：卵、乳、小麦 エネルギー： 456 kcal 塩分： 3.6 g	アレルギー：卵、乳、小麦 エネルギー： 435 kcal 塩分： 3.2 g	アレルギー：卵、乳、小麦、えび エネルギー： 357 kcal 塩分： 3.7 g

週平均
397 kcal
3.0 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。

