

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

お弁当コース	8月6日(月)	8月7日(火)	8月8日(水)	8月9日(木)	8月10日(金)
	豚肉の梅風味だれ 里芋の青さ風味煮 くわいとベーコンの炒め物 細切りごぼうサラダ きゅうり漬け ごはん(国産)	ホキのムニエル 人参の真砂和え 根菜の和え物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ キャベツの辛子和え ごはん(国産)	牛肉のアップルジンジャー炒め 小松菜ともやしの玉子炒め ひじき煮 マカロニサラダ 柚子こんにゃく ごはん(国産)	カレイのオニオンソース ほうれん草とひき肉の和え物 豆腐しんじょう天の和風あん きゅうりとわかめの酢の物 さつま芋の甘露煮 ごはん(国産)	豚肉野菜巻フライ(ソース付) ちくわとピーマンの練ごま炒め 切干大根煮 れんこんサラダ 金時豆 もち麦ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦 エネルギー: 511 kcal 塩分: 2.1 g	アレルギー: 乳、小麦 エネルギー: 478 kcal 塩分: 2.0 g	アレルギー: 卵、乳、小麦 エネルギー: 483 kcal 塩分: 2.0 g	アレルギー: 卵、乳、小麦 エネルギー: 542 kcal 塩分: 2.2 g	アレルギー: 卵、乳、小麦 エネルギー: 529 kcal 塩分: 2.1 g

週平均
エネルギー: 509 kcal
塩分: 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

	8月6日(月)	8月7日(火)	8月8日(水)	8月9日(木)	8月10日(金)
おかずコース	豚肉の梅風味だれ イカと玉子の中華炒め 里芋の青さ風味煮 くわいとベーコンの炒め物 細切りごぼうサラダ きゅうり漬け	ホキのムニエル 牛肉とメンマの煮物 人参の真砂和え 根菜の和え物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ キャベツの辛子和え	牛肉のアップルジンジャー炒め カニ入り信田巻 小松菜ともやしの玉子炒め ひじき煮 マカロニサラダ 柚子こんにゃく	カレイのオニオンソース 鶏と野菜のレモン風味炒め ほうれん草とひき肉の和え物 豆腐しんじょう天の和風あん きゅうりとわかめの酢の物 さつま芋の甘露煮	豚肉野菜巻フライ(ソース付) エビのチリソース ちくわとピーマンの練ごま炒め 切干大根煮 れんこんサラダ 金時豆
	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、かに	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: 359 kcal 塩分: 3.1 g	エネルギー: 341 kcal 塩分: 2.7 g	エネルギー: 351 kcal 塩分: 2.9 g	エネルギー: 419 kcal 塩分: 3.1 g	エネルギー: 461 kcal 塩分: 2.9 g

週平均
386 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。

