

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

	9月17日(月)	9月18日(火)	9月19日(水)	9月20日(木)	9月21日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) チンゲン菜とあさりの炒め物 ひじき煮 豆の白和え フルーツシロップ和え ごはん(国産)	アジのメンチカツ つきこんにゃくのたらこ煮 切干大根のトマト煮 キャベツのごまマヨ和え 生姜昆布 ごはん(国産)	鶏肉と秋野菜の肉味噌だれ けんちん煮 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 玉葱とコーンのサラダ キャベツの粒マスタード和え きのこごはん(国産)	メルルーサのみりん干し焼き もやしとツナの炒め物 マーボナス ブロッコリーのタルタルサラダ 金時豆 ごはん(国産)	豚肉のカレー風味炒め キャベツと玉子の中華和え くわいとベーコンの炒め物 大根なます いんげんのおかか和え 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、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 474 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質12.1g/脂質13.7g/炭水化物73.4g	エネルギー: 521 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質11.2g/脂質16.7g/炭水化物78.7g	エネルギー: 478 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.7g/脂質15.4g/炭水化物67g	エネルギー: 523 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質19.9g/脂質16.2g/炭水化物71.9g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質14.1g/脂質10.7g/炭水化物67.1g

週平均
485 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。



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

	9月17日(月)	9月18日(火)	9月19日(水)	9月20日(木)	9月21日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚すき煮 チンゲン菜とあさりの炒め物 ひじき煮 豆の白和え フルーツシロップ和え	アジのメンチカツ 合鴨つみれと野菜の煮物 つきこんにゃくのたらこ煮 切干大根のトマト煮 キャベツのごまマヨ和え 生姜昆布	鶏肉と秋野菜の肉味噌だれ 水餃子 けんちん煮 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 玉葱とコーンのサラダ キャベツの粒マスタード和え	メルルーサのみりん干し焼き 牛肉と野菜の炒め物 もやしとツナの炒め物 マーボナス ブロッコリーのタルタルサラダ 金時豆	豚肉のカレー風味炒め さば竜田の甘酢あんかけ キャベツと玉子の中華和え くわいとベーコンの炒め物 大根なます いんげんのおかか和え
	アレルギー: 小麦、えび	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	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 391 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質13.5g/脂質22.8g/炭水化物33g	エネルギー: 380 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質12.6g/脂質20g/炭水化物37.4g	エネルギー: 409 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質19.6g/脂質22.6g/炭水化物31.5g	エネルギー: 402 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質20g/脂質24g/炭水化物26.7g	エネルギー: 399 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質19g/脂質24.7g/炭水化物25.4g

週平均
396 kcal
2.7 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。

