

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

	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)
お弁当コース	さわらの粕漬け焼き スクランブルエッグ ほたて風味フライ キャベツのごまマヨ和え わかめの酢味噌和え ごはん(国産)	チキンのクリームシチュー 小松菜と豚肉の煮物 大根と揚げの炒め物 ひじきとくわいのサラダ きゅうり漬け ごはん(国産)	さんま竜田の甘酢あんかけ 平春雨の炒め物 ほうれん草とえのきの玉子とじ 細切りごぼうサラダ 大根のゆかり和え ごはん(国産)	牛肉ときのこの柚子風味煮 チンゲン菜と竹輪の和え物 なすの味噌炒め カリフラワーとツナのサラダ いんげんのおかか和え 五目ごはん	メルルーサの照り焼き チーズハンバーグ もやしとニラのマヨ炒め 玉ねぎとピーマンの酢の物 煮豆 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦、かに	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: 489 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質16.3g/脂質15.4g/炭水化物67.9g	エネルギー: 500 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質16.6g/脂質16.1g/炭水化物69.6g	エネルギー: 478 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質12.7g/脂質14.6g/炭水化物71.1g	エネルギー: 486 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質12.7g/脂質18.8g/炭水化物66.6g	エネルギー: 489 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質22.4g/脂質12.3g/炭水化物69.7g

新メニュー
10/24(水)
さんま竜田の
甘酢あんかけ
10/26(金)
チーズハンバーグ

週平均
488 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**

※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)

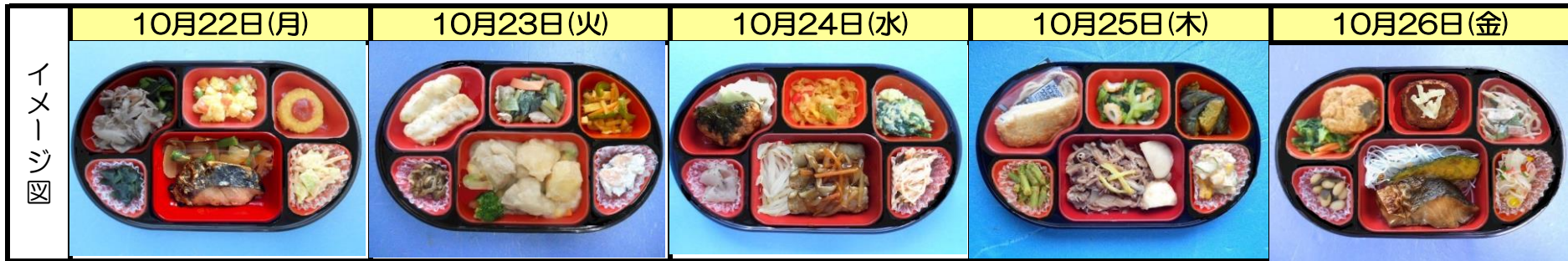
<おかずコース>

2018年

	10月22日(月)	10月23日(火)	10月24日(水)	10月25日(木)	10月26日(金)
おかずコース	さわらの粕漬け焼き 豚肉と玉葱の塩炒め スクランブルエッグ ほたて風味フライ キャベツのごまマヨ和え わかめの酢味噌和え	チキンのクリームシチュー イカのフリッター 小松菜と豚肉の煮物 大根と揚げの炒め物 ひじきとくわいのサラダ きゅうり漬け	さんま竜田の甘酢あんかけ つくねの大葉巻き 平春雨の炒め物 ほうれん草とえのきの玉子とし 細切りごぼうサラダ 大根のゆかり和え	牛肉ときのこの柚子風味煮 かつおフライ(ソース付) チンゲン菜と竹輪の和え物 なすの味噌炒め カリフラワーとツナのサラダ いんげんのおかか和え	メルルーサの照り焼き ひろうすの煮物 チーズハンバーグ もやしとニラのマヨ炒め 玉ねぎとピーマンの酢の物 煮豆
	アレルギー: 卵、小麦、かに	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: 341 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質18g/脂質20.9g/炭水化物19g	エネルギー: 367 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質19.6g/脂質20.4g/炭水化物25.9g	エネルギー: 374 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質17.3g/脂質22g/炭水化物26.3g	エネルギー: 418 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質14g/脂質25g/炭水化物34.5g	エネルギー: 365 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質24.2g/脂質18g/炭水化物26.4g

新メニュー
10/24(水)
さんま竜田の
甘酢あんかけ
10/26(金)
チーズハンバーグ

週平均
373 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。

