

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29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	11月1日(木)	11月2日(金)
お弁当コース	牛肉のビビンバ風炒め あさりと小松菜の煮物 白菜とツナの中華和え カリフラワーのマリネ 野沢菜昆布 ごはん(国産)	ミックスフライ(ソース付) がんもの煮物 根菜の甘酢炒め 野菜のごま和え 山菜の梅風味 ごはん(国産)	酢鶏 もち麩の玉子とじ ひじき煮 コールスローサラダ 玉ねぎのさっぱり和え ごはん(国産)	カレーの煮付け キャベツとウインナーの炒め物 ブロッコリーのスープ煮 和風ポテトサラダ 柚子こんにゃく 赤飯(国産)	豆腐ハンバーグ ほうれん草ベーコン炒め 金平ごぼう もやしとピーマンのさっぱり和え 大根なます ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 496 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15g/脂質18.7g/炭水化物64.5g	エネルギー: 490 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質12.3g/脂質14.1g/炭水化物75.7g	エネルギー: 536 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質16.4g/脂質17.6g/炭水化物75.3g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質19.3g/脂質10.2g/炭水化物65.5g	エネルギー: 448 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質11.8g/脂質12.1g/炭水化物70.3g

週平均
480 kcal
2.4 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

	10月29日(月)	10月30日(火)	10月31日(水)	11月1日(木)	11月2日(金)
おかずコース	牛肉のビビンバ風炒め 水餃子のみぞれあん あさりと小松菜の煮物 白菜とツナの中華和え カリフラワーのマリネ 野沢菜昆布	ミックスフライ(ソース付) 牛肉とメンマの煮物 がんもの煮物 根菜の甘酢炒め 野菜のごま和え 山菜の梅風味	酢鶏 カニ入り信田巻煮 もち麩の玉子とじ ひじき煮 コールスローサラダ 玉ねぎのさっぱり和え	カレイの煮付け 豚肉のケチャップ炒め キャベツとウインナーの炒め物 ブロッコリーのスープ煮 和風ポテトサラダ 柚子こんにゃく	豆腐ハンバーグ アジの落とし揚げ ほうれん草ベーコン炒め 金平ごぼう もやしとピーマンのさっぱり和え 大根なます
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 385 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質15.6g/脂質24.9g/炭水化物24.7g	エネルギー: 410 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質14.2g/脂質25.3g/炭水化物31.6g	エネルギー: 425 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質19g/脂質23.9g/炭水化物33.1g	エネルギー: 317 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質20.8g/脂質18.3g/炭水化物17.4g	エネルギー: 347 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質14.9g/脂質19.8g/炭水化物27.1g

週平均
377 kcal
3.2 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。

