

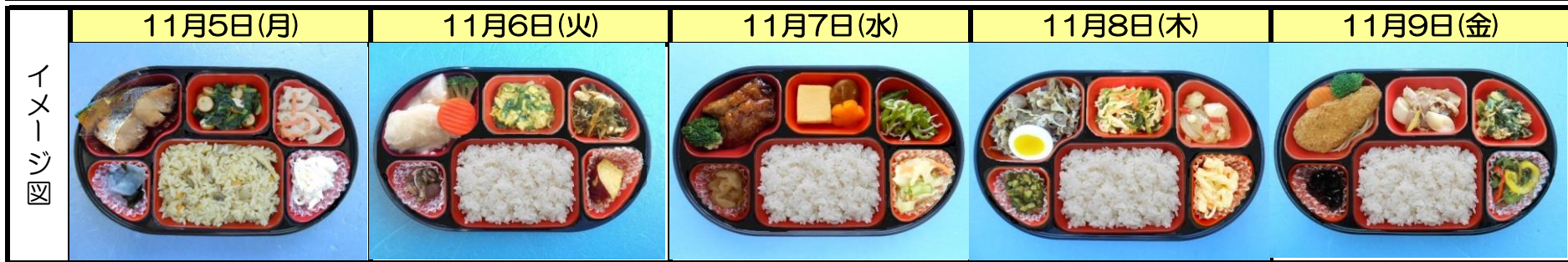
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2018年

お弁当コース	11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)
	メルルーサのみりん干し焼き 小松菜とウインナーの炒め物 れんこんのごま味噌炒め 千切りポテトサラダ こんにゃくとわかめの酢の物 きのこごはん(国産)	ロールキャベツのホワイトソース煮 にらと玉子の炒め物 糸昆布の煮物 大学芋 しば漬け ごはん(国産)	さば竜田の甘辛揚げ 高野豆腐の煮物 ピーマンとちりめんの炒め煮 野菜のピクルス 大根漬け ごはん(国産)	牛すき煮 ほうれん草と蒸し鶏の塩麹炒め カリフラワーの柚子こしょう和え マカロニサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	アジのメンチカツ 山形いも煮風 しろ菜とツナの中華和え ピーマンの昆布和え 黒豆 ごはん(国産)
	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: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 454 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質18.9g/脂質12.7g/炭水化物65.7g	エネルギー: 424 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質10.3g/脂質8.8g/炭水化物73.6g	エネルギー: 534 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15.4g/脂質18.7g/炭水化物73.6g	エネルギー: 467 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質13.1g/脂質14.3g/炭水化物69.1g	エネルギー: 508 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質14.8g/脂質13.8g/炭水化物78.3g

週平均
477 kcal
1.9 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。



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

	11月5日(月)	11月6日(火)	11月7日(水)	11月8日(木)	11月9日(金)
おかずコース	メルルーサのみりん干し焼き 豚肉と野菜のピリ辛炒め 小松菜とウインナーの炒め物 れんこんのごま味噌炒め 千切りポテトサラダ こんにゃくとわかめの酢の物	ロールキャベツのホワイトソース煮 エビ寄せフライ にらと玉子の炒め物 糸昆布の煮物 大学芋 しば漬け	さば竜田の甘辛揚げ 鶏とごぼうの炒め物 高野豆腐の煮物 ピーマンとちりめんの炒め煮 野菜のピクルス 大根漬け	牛すき煮 海鮮しゅうまい ほうれん草と蒸し鶏の塩麹炒め カリフラワーの柚子こしょう和え マカロニサラダ 葉大根のおかか和え	アジのメンチカツ 豚肉の玉子とじ 山形いも煮風 しろ菜とツナの中華和え ピーマンの昆布和え 黒豆
	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： 小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 357 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質19.6g/脂質17.7g/炭水化物29.7g	エネルギー： 364 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質14.6g/脂質18.9g/炭水化物34.3g	エネルギー： 468 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質20.2g/脂質28.5g/炭水化物32.6g	エネルギー： 364 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質13.7g/脂質21.3g/炭水化物30.3g	エネルギー： 376 kcal 塩分： 2.1 g 蛋白質17.8g/脂質20.2g/炭水化物31g

週平均
386 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。

