

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>

2019年

	1月14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)
お弁当コース	八宝菜 人参しりしり しろ菜の煮びたし マカロニサラダ 金時豆 ごはん(国産)	プルコギ風牛肉の炒め物 ほうれん草とエリンギの炒め物 ほたて風味フライ ポテトサラダ(明太風味) 大根漬け ごはん(国産)	カレイの柚子こしょうソース キャベツとウインナーの炒め物 油揚げの玉子とじ 豆のごま和えサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	豚すき煮 うの花 ブロッコリーのスープ煮 ピーマンの昆布和え 玉葱のさっぱり和え ごはん(国産)	鮭のちゃんちゃん焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 ポテトのコーンポタージュ風味 もやしと根菜のサラダ 大根のゆかり和え 五目ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 462 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質14.8g/脂質10.9g/炭水化物73.6g	エネルギー: 521 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質11.9g/脂質18.9g/炭水化物73g	エネルギー: 521 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質21.3g/脂質16.1g/炭水化物70.5g	エネルギー: 467 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質16.1g/脂質12.7g/炭水化物69.5g	エネルギー: 470 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質22.1g/脂質14.6g/炭水化物62.9g

新メニュー  
1/18(金)  
鮭の  
ちゃんちゃん焼き

週平均  
488 kcal  
2.2 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)

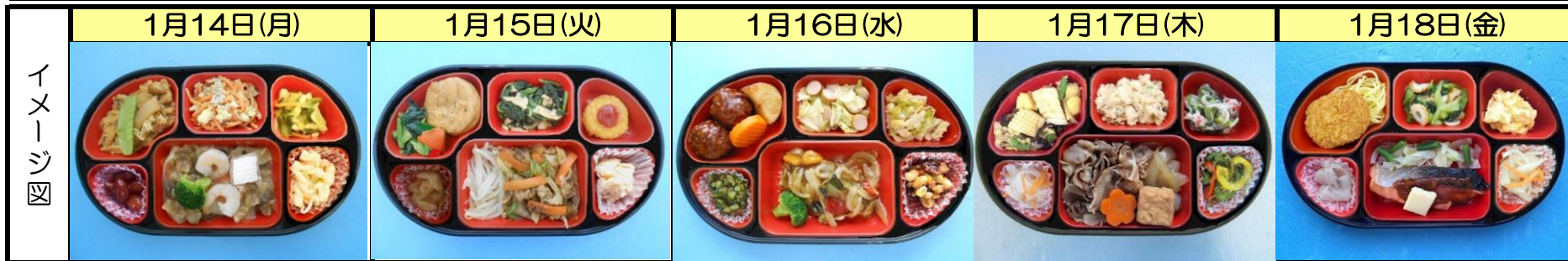
<おかずコース>

2019年

	1月14日(月)	1月15日(火)	1月16日(水)	1月17日(木)	1月18日(金)
おかずコース	八宝菜 牛肉とメンマの煮物 人参しりしり しろ菜の煮びたし マカロニサラダ 金時豆	ブルコギ風牛肉の炒め物 がんもの煮物 ほうれん草とエリンギの炒め物 ほたて風味フライ ポテトサラダ(明太風味) 大根漬け	カレーの柚子こしょうソース 肉団子の照り焼き キャベツとウインナーの炒め物 油揚げの玉子とし 豆のごま和えサラダ 葉大根のおかか和え	豚すき煮 イカと玉子の中華炒め うの花 ブロッコリーのスープ煮 ピーマンの昆布和え 玉葱のさっぱり和え	鮭のちゃんちゃん焼き 牛肉コロッケ チンゲン菜と竹輪の和え物 ポテトのコーンポタージュ風味 もやしと根菜のサラダ 大根のゆかり和え
	アレルギー: 卵、小麦、えび	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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 339 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質16.9g/脂質18.9g/炭水化物25.3g	エネルギー: 406 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質13.9g/脂質26.9g/炭水化物26.7g	エネルギー: 432 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質24.7g/脂質24.2g/炭水化物29g	エネルギー: 344 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質20.1g/脂質18.2g/炭水化物24.5g	エネルギー: 419 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質20g/脂質25.1g/炭水化物29g

新メニュー  
1/18(金)  
鮭の  
ちゃんちゃん焼き

週平均  
388 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**

※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。

