

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

お弁当コース	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)	2月8日(金)
	マーボー豆腐 もち麩の玉子とじ いんげんとちりめんの炒め物 マカロニサラダ 大根のゆかり和え ごはん(国産)	カレイのねぎソース 糸昆布の煮物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 コーンポテトサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	豚肉のごまだれ ほうれん草の玉子とじ ひじき煮 カリフラワーのマリネ 葉大根と人参のおかか和え 赤飯(国産)	ホキのトマトソース もやしとにらの炒め物 かぼちゃと椎茸の煮物 小松菜となめこの和え物 キャベツの粒マスタード和え ごはん(国産)	鶏肉の生姜焼き ポテトのレモン風味炒め 大根とツナの炒め物 もやしとピーマンのさっぱり和え 野沢菜昆布 ごはん(国産)
	アレルゲン: 卵、乳、小麦 エネルギー: 557 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質15g/脂質21.4g/炭水化物73.5g	アレルゲン: 卵、乳、小麦 エネルギー: 468 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質16.6g/脂質10.2g/炭水化物75.4g	アレルゲン: 卵、小麦 エネルギー: 471 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質19.6g/脂質14.9g/炭水化物64.6g	アレルゲン: 小麦 エネルギー: 448 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質18.9g/脂質6.9g/炭水化物75.2g	アレルゲン: 卵、乳、小麦 エネルギー: 474 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質16.3g/脂質14.1g/炭水化物67.4g

週平均
484 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。



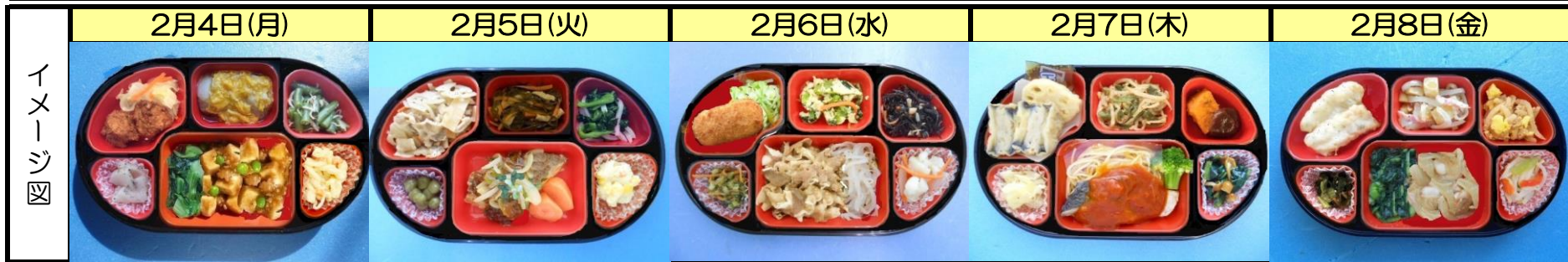
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2019年

	2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)	2月8日(金)
おかずコース	マーボー豆腐 アジの落とし揚げ もち麩の玉子とじ いんげんとちりめんの炒め物 マカロニサラダ 大根のゆかり和え	カレーのねぎソース 豚肉と根菜のしぐれ煮 糸昆布の煮物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 コーンポテトサラダ うぐいす豆	豚肉のごまだれ コーンクリームコロッケ ほうれん草の玉子とじ ひじき煮 カリフラワーのマリネ 葉大根と人参のおかか和え	ホキのトマトソース なすのはさみ揚げ天(天つゆ付) もやしとにらの炒め物 かぼちゃと椎茸の煮物 小松菜となめこの和え物 キャベツの粒マスタード和え	鶏肉の生姜焼き イカのフリッター ポテトのレモン風味炒め 大根とツナの炒め物 もやしとピーマンのさっぱり和え 野沢菜昆布
	アレルギー: 卵、乳、小麦	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	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 465 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質18.3g/脂質29.9g/炭水化物30.9g	エネルギー: 374 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質19.3g/脂質19.3g/炭水化物31.4g	エネルギー: 391 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質19.5g/脂質24.6g/炭水化物22.7g	エネルギー: 373 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質17.1g/脂質17.2g/炭水化物37.2g	エネルギー: 358 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質22.9g/脂質20.7g/炭水化物19.8g

週平均
392 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。

