

コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

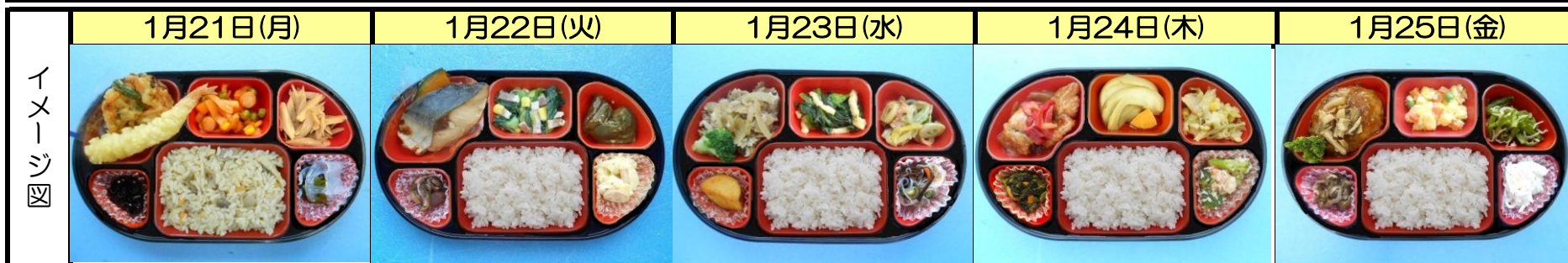
<お弁当コース>

2019年

新メニュー
1/24(木)
ゆず広島菜

	1月21日(月)	1月22日(火)	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) ウインナーの洋風炒め ささがき金平 こんにゃくとわかめの酢の物 黒豆 きのこごはん(国産)	アジのみりん干し焼き チンゲン菜のバター醤油炒め なすのおかか煮 魚肉ソーセージのサラダ しば漬け ごはん(国産)	バラ焼き風炒め物 ほうれん草と油揚げのおひたし 竹輪とピーマンのねりごま炒め 春雨サラダ(しそ風味) 大学芋 ごはん(国産)	白身魚の甘酢あんかけ 小車麩の煮物 キャベツとあさりの炒め物 ブロッコリーとカニカマのサラダ ゆず広島菜 ごはん(国産)	照り焼きハンバーグ スクランブルエッグ ピーマンとちりめんの炒め煮 千切りポテトサラダ きゅうり漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦、えび	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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 495 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質12.3g/脂質18g/炭水化物71g	エネルギー: 501 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質20g/脂質15.4g/炭水化物68.4g	エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質12.8g/脂質13.8g/炭水化物79.7g	エネルギー: 454 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質16.2g/脂質9.7g/炭水化物73.1g	エネルギー: 477 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質14.7g/脂質13g/炭水化物72g

週平均
487 kcal
2.3 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

1月21日(月)	1月22日(火)	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)
天ぷら (天つゆ付) 姫高野と野菜の煮物 ウィナーの洋風炒め ささがき金平 こんにゃくとわかめの酢の物 黒豆	アジのみりん干し焼き 牛肉と野菜の炒め物 チンゲン菜のバター醤油炒め なすのおかか煮 魚肉ソーセージのサラダ しば漬け	バラ焼き風炒め物 エビのマヨソース ほうれん草と油揚げのおひたし 竹輪とピーマンのねりごま炒め 春雨サラダ (しそ風味) 大学芋	白身魚の甘酢あんかけ 肉しゅうまい 小車麩の煮物 キャベツとあさりの炒め物 フロッコリーとカニカマのサラダ ゆず広島菜	照り焼きハンバーグ 紅スワイガニ入りクリームコロッケ スクランブルエッグ ピーマンとちりめんの炒め煮 千切りポテトサラダ きゅうり漬け
アレルギー: 小麦、えび	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、乳、小麦、かに
エネルギー: 402 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.3g/脂質22.4g/炭水化物35.5g	エネルギー: 372 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質19.5g/脂質22.1g/炭水化物24.2g	エネルギー: 402 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質15.2g/脂質21.4g/炭水化物36.7g	エネルギー: 365 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質18.9g/脂質15.2g/炭水化物36.9g	エネルギー: 386 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質14g/脂質21.9g/炭水化物32.2g

新メニュー
1/24(木)
ゆず広島菜

週平均
385 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

【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。

