

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

	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)
お弁当コース	豆腐ハンバーグ キャベツとウインナーの炒め物 かぼちゃと椎茸の煮物 ツナコーンサラダ 野沢菜のごま和え ごはん(国産)	さばの梅煮 つきこんにゃくのたらこ煮 ささがき金平 コールスローサラダ いんげんのおかか和え ごはん(国産)	バラ焼き風炒め物 カリフラワーの柚子こしょう和え 山菜と油揚げの煮物 人参とちりめんの酢の物 うぐいす豆 ごはん(国産)	ミックスフライ(ソース付) もち麩の玉子とじ ささげの炒め物(カレー風味) もやしと根菜のサラダ きゅうり漬け ごはん(国産)	鶏のくわ焼き 小松菜と豚肉の煮物 野菜入り玉子焼き 豆のごま和えサラダ おくらの生姜和え わかめごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 541 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質14.4g/脂質18.1g/炭水化物77.1g	エネルギー: 548 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17g/脂質21.9g/炭水化物67.9g	エネルギー: 452 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質11.3g/脂質10.8g/炭水化物74.8g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質11.8g/脂質13.6g/炭水化物73.2g	エネルギー: 493 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質19.4g/脂質16.3g/炭水化物67.6g

新メニュー
6/13(木)
ささげの炒め物
(カレー風味)

週平均
501 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>

2019年

	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)
おかずコース	豆腐ハンバーグ 肉じゃが キャベツとウインナーの炒め物 かぼちゃと椎茸の煮物 ツナコーンサラダ 野沢菜のごま和え	さばの梅煮 すき焼き風フライ つきこんにゃくのたらこ煮 ささがき金平 コールスローサラダ いんげんのおかか和え	バラ焼き風炒め物 水餃子のみぞれあん カリフラワーの柚子こしょう和え 山菜と油揚げの煮物 人参とちりめんの酢の物 うぐいす豆	ミックスフライ(ソース付) 豚肉とピーマンの甘酢炒め もち麩の玉子とじ ささげの炒め物(カレー風味) もやしと根菜のサラダ きゅうり漬け	鶏のくわ焼き イカフリッター(青さ風味) 小松菜と豚肉の煮物 野菜入り玉子焼き 豆のごま和えサラダ おくらの生姜和え
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 410 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.3g/脂質21.9g/炭水化物37.8g	エネルギー: 464 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質16.5g/脂質30.5g/炭水化物30.6g	エネルギー: 347 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質11.6g/脂質16.8g/炭水化物37.4g	エネルギー: 389 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質15.1g/脂質22.6g/炭水化物31.4g	エネルギー: 387 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質25.5g/脂質23.8g/炭水化物17.7g

新メニュー
6/13(木)
ささげの炒め物
(カレー風味)

週平均
399 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。

