

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24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
お弁当コース	チンジャオロース ほうれん草ベーコン炒め 切干大根煮 紅あずまのサラダ キャベツの辛子和え ごはん(国産)	白身魚のチリ風味 魚肉ソーセージの玉子とし れんこん金平 春雨サラダ(しそ風味) 煮豆 五目ごはん(国産)	豚肉のポン酢たれ しろ菜の煮びたし かぼちゃコロッケ 千切りポテトサラダ 山菜の梅風味 ごはん(国産)	ホキの青しそ風味焼き チンゲン菜と蒲鉾の煮物 大根と揚げの炒め物 キャベツとコーンのサラダ わかめの酢味噌和え ごはん(国産)	油淋鶏(トマト風味) もやしとツナの炒め物 ごぼうの中華炒め カリフラワーのマリネ 野沢菜昆布 ごはん(国産)
	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	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 503 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質13g/脂質15.7g/炭水化物74.9g	エネルギー: 436 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.5g/脂質9.1g/炭水化物70.9g	エネルギー: 527 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質16.4g/脂質19.1g/炭水化物69.8g	エネルギー: 426 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17.4g/脂質9.8g/炭水化物64.6g	エネルギー: 515 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質15.8g/脂質16.3g/炭水化物73.7g

新メニュー
6/28(金)
油淋鶏
(トマト風味)

週平均
481 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30分
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24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
おかずコース	チンジャオロース カニ玉風 ほうれん草ベーコン炒め 切干大根煮 紅あずまのサラダ キャベツの辛子和え	白身魚のチリ風味 里芋と豚肉のごま味噌煮 魚肉ソーセージの玉子とじ れんこん金平 春雨サラダ(しそ風味) 煮豆	豚肉のポン酢たれ さばの塩焼き しろ菜の煮びたし かぼちゃコロック 千切りポテトサラダ 山菜の梅風味	ホキの青しそ風味焼き 肉団子のデミソース チンゲン菜と蒲鉾の煮物 大根と揚げの炒め物 キャベツとコーンのサラダ わかめの酢味噌和え	油淋鶏(トマト風味) すり身天の煮物 もやしとツナの炒め物 ごぼうの中華炒め カリフラワーのマリネ 野沢菜昆布
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 352 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質12.4g/脂質19.1g/炭水化物32.1g	エネルギー: 337 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質20.9g/脂質13.3g/炭水化物33.8g	エネルギー: 401 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質19.5g/脂質26.2g/炭水化物20.8g	エネルギー: 359 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質22g/脂質17g/炭水化物29.5g	エネルギー: 425 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質19g/脂質24.9g/炭水化物31g

新メニュー
6/28(金)
油淋鶏
(トマト風味)

週平均
375 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30分
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。

