

コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

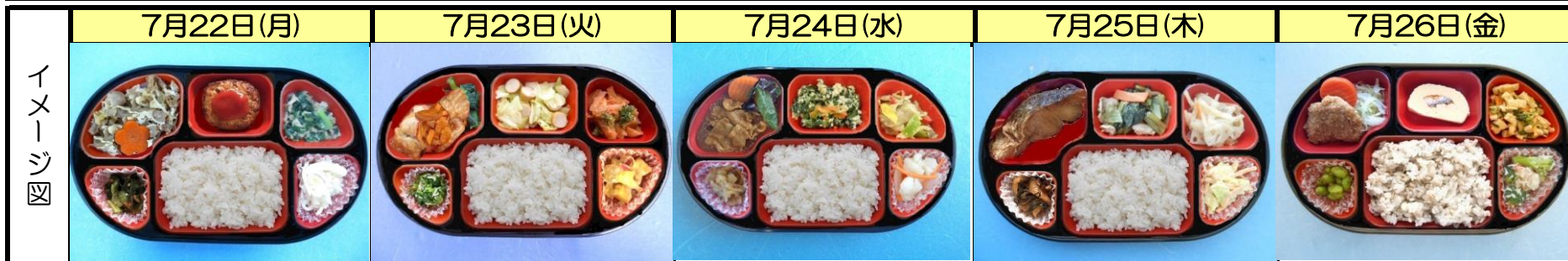
<お弁当コース>

2019年

	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)
お弁当コース	牛すき煮 ミニハンバーグ しろ菜とツナの煮物 千切りポテトサラダ 野沢菜昆布 ごはん(国産)	白身魚の甘酢あんかけ キャベツとウインナーの炒め物 マカロニのトマトクリーム和え 紅あずまのサラダ 葉大根とちりめんの炒め物 ごはん(国産)	豚肉と夏野菜のハヤシソース ほうれん草の玉子とし 舞茸とピーマンのマヨ炒め カリフラワーのマリネ 福神漬け ごはん(国産)	メルルーサのみりん干し焼き 小松菜と豚肉の煮物 根菜のさっぱり金平 キャベツのごまマヨ和え 白菜の梅酢風味 ごはん(国産)	チキンカツの甘辛醤油だれ うまき 油揚げの味噌炒め ブロッコリーとカニカマのサラダ 枝豆のおかか和え もち麦入りごはん(国産)
	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	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに
	エネルギー: 494 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質14.9g/脂質16.4g/炭水化物68.4g	エネルギー: 495 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.9g/脂質11.7g/炭水化物78.5g	エネルギー: 500 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質14.7g/脂質18.2g/炭水化物67.2g	エネルギー: 432 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質17.7g/脂質10.4g/炭水化物64.6g	エネルギー: 440 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質15.1g/脂質14.2g/炭水化物63.1g

新メニュー
7/26(金)
チキンカツの
甘辛醤油だれ
7/26(金)
うまき

週平均
472 kcal
1.9 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、水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。
水曜日午後5時30分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30秒～2分程度温めてください。
※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)

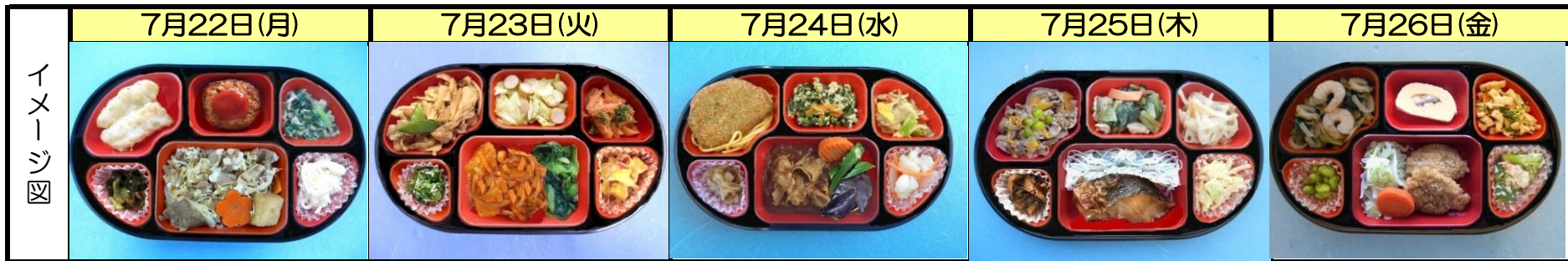
<おかずコース>

2019年

おかずコース	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)
	牛すき煮 イカフリッター(青さ風味) ミニハンバーグ しろ菜とツナの煮物 千切りポテトサラダ 野沢菜昆布	白身魚の甘酢あんかけ 豚肉と野菜のバター醤油炒め キャベツとウインナーの炒め物 マカロニのトマトクリーム和え 紅あずまのサラダ 葉大根とちりめんの炒め物	豚肉と夏野菜のマヤシソース 黒はんぺんフライ ほうれん草の玉子とじ 舞茸とピーマンのマヨ炒め カリフラワーのマリネ 福神漬け	メルルーサのみりん干し焼き 牛肉のアップルジンジャー炒め 小松菜と豚肉の煮物 根菜のさっぱり金平 キャベツのごまマヨ和え 白菜の梅酢風味	チキンカツの甘辛醤油だれ エビと野菜の中華炒め うまき 油揚げの味噌炒め ブロッコリーとカニカマのサラダ 枝豆のおかか和え
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	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	
エネルギー: 384 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質19.5g/脂質24g/炭水化物22.3g	エネルギー: 353 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質16.2g/脂質16.2g/炭水化物35.1g	エネルギー: 480 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質16.9g/脂質30.8g/炭水化物34.1g	エネルギー: 341 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質17.9g/脂質18.1g/炭水化物27g	エネルギー: 319 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質18.1g/脂質17.1g/炭水化物23.2g	

新メニュー
 7/26(金)
 チキンカツの
 甘辛醤油だれ
 7/26(金)
 うまき

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、水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。
 水曜日午後5時30分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

【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30秒～2分程度温めてください。
 ※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。

