

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29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)
お弁当コース	アジのメンチカツ いんげんとベーコンの炒め物 切干大根煮 モロヘイヤの昆布和え 玉葱のさっぱり和え ごはん(国産)	牛肉のピピンバ風炒め 魚肉ソーセージの炒め物 小松菜と油揚げの煮物 ちりめん風味のサラダ くわいのかつお風味 ごはん(国産)	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) もやしとツナの炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ポテトサラダ(明太風味) 野沢菜のごま和え ごはん(国産)	鶏の生姜焼き キャベツと玉子の中華和え 人参とひき肉の炒め物 こんにゃくとわかめの酢の物 大根漬け 赤飯(国産)	マスの金山寺味噌焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草とエリンギの炒め物 山菜と蒸し鶏の柚子マヨ風味 黒豆 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、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 495 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質12.5g/脂質14.5g/炭水化物75.6g	エネルギー: 530 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質15.5g/脂質19.7g/炭水化物70.1g	エネルギー: 545 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質12.4g/脂質21.1g/炭水化物73.6g	エネルギー: 458 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質16.9g/脂質12.6g/炭水化物68.5g	エネルギー: 455 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質22.6g/脂質9.8g/炭水化物67g

週平均
497 kcal
2.1 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29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)
	アジのメンチカツ 冬瓜と豚肉のピリ辛煮 いんげんとベーコンの炒め物 切干大根煮 モロヘイヤの昆布和え 玉葱のさっぱり和え	牛肉のビビンバ風炒め 水餃子 魚肉ソーセージの炒め物 小松菜と油揚げの煮物 ちりめん風味のサラダ くわいのかつお風味	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) 鶏ごぼういなり煮 もやしとツナの炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ポテトサラダ(明太風味) 野沢菜のごま和え	鶏の生姜焼き ブロッコリーとイカの炒め物 キャベツと玉子の中華和え 人参とひき肉の炒め物 こんにゃくとわかめの酢の物 大根漬け	マスの金山寺味噌焼き 牛肉の玉子とし 高野豆腐の煮物 ほうれん草とエリンギの炒め物 山菜と蒸し鶏の柚子マヨ風味 黒豆
	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、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 362 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.3g/脂質20.6g/炭水化物28.4g	エネルギー: 420 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質16.2g/脂質27g/炭水化物28.1g	エネルギー: 414 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13.3g/脂質27g/炭水化物29.5g	エネルギー: 349 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質21.9g/脂質18g/炭水化物24.5g	エネルギー: 334 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質24g/脂質17.3g/炭水化物20.8g

週平均
376 kcal
2.8 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。

