

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

	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)
お弁当コース	バラ焼き風炒め物 しろ菜の煮びたし 大根とツナの炒め物 春雨サラダ(しそ風味) わかめの酢味噌和え ちりめん高菜ごはん(国産)	海鮮ブルコギ風炒め物 ほうれん草とひき肉の和え物 うの花 イタリアン野菜のピクルス 金時豆 ごはん(国産)	マーボー豆腐 小松菜ともやしの玉子炒め ひじき煮 キャベツとコーンのサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	ホキのオニオンソース 人参の真砂和え ささがき金平 マカロニサラダ いんげんのごま和え ごはん(国産)	豚肉野菜巻フライ(ソース付) チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 きくらげの煮物 れんこんと海藻の香味サラダ さつまいもの甘煮(レモン風味) ごはん(国産)
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質12.6g/脂質12.8g/炭水化物66.6g	エネルギー: 460 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17.2g/脂質8.1g/炭水化物77.1g	エネルギー: 537 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質13.6g/脂質21g/炭水化物71g	エネルギー: 449 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17.3g/脂質8.4g/炭水化物73.6g	エネルギー: 503 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質12.4g/脂質12.4g/炭水化物82.9g

新メニュー  
8/9(金)  
れんこんと海藻の  
香味サラダ

週平均
477 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

	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)
おかずコース	<b>バラ焼き風炒め物</b> 枝豆入りしんじょうと野菜の煮物 しろ菜の煮びたし 大根とツナの炒め物 春雨サラダ(しそ風味) わかめの酢味噌和え	<b>海鮮プルコギ風炒め物</b> すき焼き風フライ ほうれん草とひき肉の和え物 うの花 イタリアン野菜のピクルス 金時豆	<b>マーボー豆腐</b> 海鮮しゅうまい 小松菜ともやしの玉子炒め ひじき煮 キャベツとコーンのサラダ 葉大根のおかか和え	<b>ホキのオニオンソース</b> おくらの肉詰め天 人参の真砂和え ささがき金平 マカロニサラダ いんげんのごま和え	<b>豚肉野菜巻フライ(ソース付)</b> なすとさつま揚げの味噌炒め チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 きくらげの煮物 れんこんと海藻の香味サラダ さつまいもの甘煮(レモン風味)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 337 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質12.1g/脂質19.2g/炭水化物28.5g	エネルギー: 414 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質19.9g/脂質18g/炭水化物42.6g	エネルギー: 416 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質13.3g/脂質26.2g/炭水化物31.7g	エネルギー: 354 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質16.7g/脂質16.7g/炭水化物34.2g	エネルギー: 441 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質12.5g/脂質24g/炭水化物43.3g

**新メニュー**  
 8/8(木)  
 おくらの肉詰め天  
 8/9(金)  
 れんこんと海藻の  
 香味サラダ  
 8/9(金)  
 なすとさつま揚げの  
 味噌炒め

週平均  
 392 kcal  
 3.1 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。

