

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19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) キャベツと豚肉のポン酢和え 小松菜とツナの煮物 千切りポテトサラダ しば漬け ごはん(国産)	メルルーサの照り焼き ほうれん草と油揚げのおひたし 舞茸とピーマンの昆布炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 白菜の梅酢風味 ごはん(国産)	鶏肉と野菜の肉味噌だれ ウインナーの洋風炒め 玉子焼き 大根なます(柚子風味) いんげんのおかか和え 五目ごはん(国産)	白身魚のチリ風味 ソース焼きそば 野菜の煮しめ コールスローサラダ 野沢菜のごま和え ごはん(国産)	豆腐ハンバーグ チンゲン菜とカニカマのおひたし くわいのたらこバター醤油炒め 玉ねぎとピーマンのマリネ 黒豆 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、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、乳、小麦、かに
	エネルギー: 496 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質11.7g/脂質18g/炭水化物69.6g	エネルギー: 424 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17.9g/脂質9.7g/炭水化物63.8g	エネルギー: 499 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質18.1g/脂質15.9g/炭水化物70.6g	エネルギー: 460 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質13.7g/脂質9.4g/炭水化物77.4g	エネルギー: 485 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質13.4g/脂質11.9g/炭水化物78.6g

週平均
473 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19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 牛肉と野菜の炒め物 キャベツと豚肉のポン酢和え 小松菜とツナの煮物 千切りポテトサラダ しば漬け	メルルーサの照り焼き 牛肉コロッケ ほうれん草と油揚げのおひたし 舞茸とピーマンの昆布炒め ブロッコリーのタルタルサラダ 白菜の梅酢風味	鶏肉と野菜の肉味噌だれ すり身天の煮物 ウインナーの洋風炒め 玉子焼き 大根なます(柚子風味) いんげんのおかか和え	白身魚のチリ風味 豚肉の玉子とじ ソース焼きそば 野菜の煮しめ コールスローサラダ 野沢菜のごま和え	豆腐ハンバーグ 肉じゃが チンゲン菜とカニカマのおひたし くわいのたらこバター醤油炒め 玉ねぎとピーマンのマリネ 黒豆
	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、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 447 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質12g/脂質30.8g/炭水化物30.6g	エネルギー: 374 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質17.1g/脂質22.6g/炭水化物25.8g	エネルギー: 396 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質19.8g/脂質22.4g/炭水化物28.4g	エネルギー: 354 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質19.7g/脂質17g/炭水化物31g	エネルギー: 364 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質14.4g/脂質16g/炭水化物40.6g

週平均
387 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。

