

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12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)
お弁当コース	サーモンフライ(タルタルソース付) 小松菜とウインナーの炒め物 つきこんにゃくの炒め物 野菜のオレンジ風味マリネ 山菜のかつお風味 ごはん(国産)	鶏唐揚げの味噌マヨソース ツナと小松菜の玉子とじ 豆腐しんじょうの和風あん きゅうりとわかめの酢の物 フルーツシロップ和え もち麦入りごはん(国産)	白身魚のパン粉焼き 蒸し鶏とキャベツの塩だれ和え ほうれん草とじめじのおひたし 豆のごま和えサラダ もやしの赤しそ和え ごはん(国産)	ポークカレー スクランブルエッグ 高野豆腐と野菜の煮しめ おくらの生姜和え 福神漬け ごはん(国産)	アジの南蛮漬け ねぎ焼き ささげの煮物 ひじきと野菜のごまマヨ和え ゆず広島菜 ごはん(国産)
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 514 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質14g/脂質18.3g/炭水化物69.5g	エネルギー: 515 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質18.1g/脂質18g/炭水化物69.8g	エネルギー: 458 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質20.4g/脂質12.6g/炭水化物63.2g	エネルギー: 460 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質13.2g/脂質12.8g/炭水化物70.3g	エネルギー: 482 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質19.6g/脂質10.7g/炭水化物73.9g

新メニュー
8/14(水)
蒸し鶏とキャベツの塩だれ和え
8/15(木)
高野豆腐と野菜の煮しめ
8/16(金)
ささげの煮物

週平均
486 kcal
2.0 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)

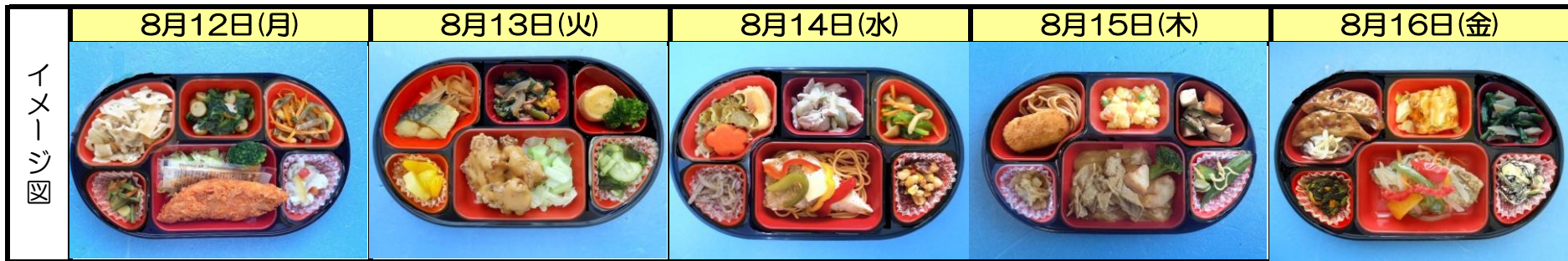
<おかずコース>

2019年

	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)
おかずコース	サーモンフライ(タルタルソース付) 豚肉と根菜のじぐれ煮 小松菜とウインナーの炒め物 つきこんにゃくの炒め物 野菜のオレンジ風味マリネ 山菜のかつお風味	鶏唐揚げの味噌マヨソース さばの塩焼き ツナと小松菜の玉子とし 豆腐しんじょうの和風あん きゅうりとわかめの酢の物 フルーツシロップ和え	白身魚のパン粉焼き 揚げ出し豆腐の牛すき仕立て 蒸し鶏とキャベツの塩だれ和え ほうれん草としめじのおひたし 豆のごま和えサラダ もやしの赤しそ和え	ポークカレー コーンクリームコロッケ スクランブルエッグ 高野豆腐と野菜の煮しめ おくらの生姜和え 福神漬け	アジの南蛮漬け 焼き餃子(ニンニク抜き) ねぎ焼き ささげの煮物 ひじきと野菜のごまマヨ和え ゆず広島菜
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 487 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質19.7g/脂質32.5g/炭水化物27.9g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質22.9g/脂質29.1g/炭水化物28.5g	エネルギー: 332 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質20.3g/脂質17.9g/炭水化物22.3g	エネルギー: 425 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質14.1g/脂質24.5g/炭水化物36.8g	エネルギー: 311 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質18.6g/脂質13.3g/炭水化物29g

新メニュー
8/14(水)
蒸し鶏とキャベツの
塩だれ和え
8/15(木)
高野豆腐と野菜の
煮しめ
8/16(金)
ささげの煮物

週平均
406 kcal
2.7 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。

