

コープの 冷凍おかずセット

昼食・土日用・年末年始のお食事として
「冷凍おかずセット」をご用意しました。

1セット（6食入）

お届け日：12月**23**日（土）

注文締切：12月**6**日（水）

3,747円

（税込・送料込）



（イメージ写真）

- 冷凍で1セット6食分をまとめてお届けします
- 使い捨て容器です。ご自宅でご処分をお願いします。
- ヤマト宅急便でお届けします。
- お届け時間指定は承れません。
- 注文締め切りは12/6（水）17時30分です。
- 注文締め切り後の追加、変更、キャンセルは出来ませんので予めご了承ください。
- お支払いは夕食宅配弁当と同じ口座引き落としです。

ご注文は、下記のフリーダイヤルまたは裏面の申し込み用紙に

必要事項記入の上、ご提出ください。 コープみえ夕食宅配

0120-502-315（月～金 10時00分～17時30分）



※裏面にメニューの一覧と申し込み用紙があります。

メニュー表

No.	おかず名	アレルギー	栄養成分表示 (1食当り)
C セ ツ ト	牛肉とごぼうの玉子とじ 鮭の揚げ焼きナムル風 さつまいものグラタン 高野豆腐の田楽 カリフラワーのマスタード和え ひじきの煮物	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal) 388 たんぱく質 (g) 19.0 脂質 (g) 19.0 炭水化物 (g) 32.4 食塩相当量 (g) 2.8
	ぶりのおろしソースがけ 豚肉とごぼうの山椒炒め 高野豆腐の煮物 じゃがいものツナ煮 茄子の味噌煮込み おくらのおひたし	小麦	エネルギー (kcal) 431 たんぱく質 (g) 21.7 脂質 (g) 24.7 炭水化物 (g) 28.1 食塩相当量 (g) 2.6
	豚ヒレかつの玉子とじ風 高野豆腐と野菜の煮物 カレイのゆず胡椒ソース じゃがいものおかか和え キャベツとベーコンの炒め物 ひじきの煮物	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal) 317 たんぱく質 (g) 19 脂質 (g) 11.7 炭水化物 (g) 40.3 食塩相当量 (g) 2.8
	鶏肉の中華あんかけ ほうれん草とカニカマのおひたし なすの煮物 赤魚のみりん焼き 炒り豆腐 ピーマンの味噌炒め	えび かに 小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal) 379 たんぱく質 (g) 20.2 脂質 (g) 20.4 炭水化物 (g) 25.2 食塩相当量 (g) 2.2
	トマト油淋鶏 さつまいもと人参のそぼろ和え あじのパン粉焼き 彩り玉子炒め れんこんの金平 揚げと昆布の煮物	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal) 386 たんぱく質 (g) 22.1 脂質 (g) 19.4 炭水化物 (g) 28.1 食塩相当量 (g) 2.4
	冬瓜のかに風味あんかけ ハンバーグ玉ねぎソース めばるの竜田揚げ さつまいもと竹輪の甘辛煮 金平ごぼう いんげんの白和え	かに 小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal) 311 たんぱく質 (g) 15.8 脂質 (g) 12.8 炭水化物 (g) 32.2 食塩相当量 (g) 2.5

No.	おかず名	アレルギー	栄養成分表示 (1食当り)
D セ ツ ト	ホキの磯天和風あん 牛肉の炒め物 (トマト風味) 高野豆腐の煮物 白菜の煮びたし 茄子の生姜醤油 いんげんの和え物	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal) 360 たんぱく質 (g) 18.4 脂質 (g) 19.4 炭水化物 (g) 28.9 食塩相当量 (g) 2.2
	たらしの野菜あんかけ 豚肉の生姜焼き 糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮 フライドポテト ほうれん草の白和え いんげんのおひたし	小麦 卵	エネルギー (kcal) 359 たんぱく質 (g) 18.2 脂質 (g) 18.9 炭水化物 (g) 26.9 食塩相当量 (g) 2.4
	豚焼肉 カレイの山菜あん がんもどきの煮物 小松菜のおひたし れんこんと竹輪のきんぴら 春雨の中華和え	小麦 卵	エネルギー (kcal) 364 たんぱく質 (g) 19.7 脂質 (g) 18.4 炭水化物 (g) 30.2 食塩相当量 (g) 2.6
	グリルチキンのごま酢ソース さばの竜崎焼き きのこと添え かぼちゃの煮物 高野豆腐のひすいあんかけ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え	小麦 乳成分	エネルギー (kcal) 375 たんぱく質 (g) 23.8 脂質 (g) 17.3 炭水化物 (g) 26.5 食塩相当量 (g) 2.8
	鶏肉の酢豚風 もちみの玉子とじ さわらの塩こうじ揚げ焼き ジャーマンポテト キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal) 365 たんぱく質 (g) 20.3 脂質 (g) 18.2 炭水化物 (g) 27.6 食塩相当量 (g) 2.1
	高野豆腐の炊き合わせ 鶏肉の梅みそだれ 鮭の塩焼き 小松菜のおひたし さつまいもの甘辛和え 切干大根の煮物	小麦	エネルギー (kcal) 383 たんぱく質 (g) 23.7 脂質 (g) 16.9 炭水化物 (g) 32.9 食塩相当量 (g) 2.1

組合員コード	お名前	固定電話	携帯電話	セット名 (C・D)	数量