

コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

＜御膳コース＞

2023年

にぎわい御膳	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
	白身魚のパン粉焼き 牛肉と野菜の炒め物 豆腐しんじょう天 ポテトのレモン風味炒め チンゲン菜の煮びたし ごぼうのおかか煮 キャベツのごまマヨ和え 生姜昆布	バラ焼き風炒め物 明太包みコロッケ 魚肉ソーセージと玉子のマヨ炒め こんにゃくとメンマの甘辛炒め しろ菜とツナの中華和え がんもの煮物 玉葱とピーマンのマリネ 大根漬け	イカ天甘酢あんかけ 豚肉の高菜炒め チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 ほうれん草ともやしの和え物 きくらげの煮物 竹輪と小松菜のカレー炒め いんげんのおかかマヨ和え さつま芋の甘煮	チキンカツ(ソース付) お魚厚揚げの煮物 けんちん煮 ピーマンとちりめんの煮物 春雨のうま塩炒め 小松菜の玉子とし (新規)くわいと枝豆のサラダ 柚子風味きゅうり	(季節)エビと野菜のグラタン風 肉団子の照り焼き かぶのそぼろあん キャベツの煮びたし 玉葱といんげんの炒め物 人参しりしり れんこんサラダ うぐいす豆
	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	アレルギー：卵、乳、小麦、えび
エネルギー： 489 kcal エネルギー： 541 kcal エネルギー： 436 kcal エネルギー： 482 kcal エネルギー： 417 kcal					
塩分： 3.4 g 塩分： 3.7 g 塩分： 3.8 g 塩分： 4.0 g 塩分： 3.4 g					
蛋白質19.3g/脂質30.8g/炭水化物33.7g 蛋白質15.4g/脂質37.2g/炭水化物36.7g 蛋白質25g/脂質22.7g/炭水化物32.4g 蛋白質20.2g/脂質28.3g/炭水化物37.1g 蛋白質19.1g/脂質19.1g/炭水化物42.6g					

週平均
473 kcal
3.7 g

イメージ図	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)

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。

