

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>

	4月22日(月)	4月23日(火)	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)
おかずコース	プルコギ風牛肉の炒め物 たらのフライ いんげんと玉子の炒め物 しんじょうの煮物 ピーマンの昆布和え きゅうり漬け	あさりのトマトチャウダー つくねの大葉巻き ナスと玉葱のぼん酢和え ミックス野菜のごま和え 切干大根のサラダ 金時豆	豚肉のマーマレード炒め (新規) ほっけと生姜のすり身揚げ マカロニのミートソース和え れんこんの煮物 きゅうりと蒸し鶏のサラダ 高菜漬け	ホキのオニオンソース すき焼き風コロッケ ほうれん草としめじのおひたし キャベツとウインナーの炒め物 かぼちゃとレーズンのサラダ 大根の赤しそ和え	鶏のくわ焼き エビと野菜の中華炒め 油揚げの味噌炒め 小松菜としらすのおひたし きのこのマリネ さつま芋の甘煮
	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、小麦、えび
	エネルギー： 379 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質13g/脂質24.5g/炭水化物26.3g	エネルギー： 391 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質17.9g/脂質17.8g/炭水化物40.1g	エネルギー： 372 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質16.6g/脂質21.1g/炭水化物29.2g	エネルギー： 354 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質16.6g/脂質16.1g/炭水化物35.4g	エネルギー： 404 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質25.9g/脂質24.9g/炭水化物19.2g

週平均
380 kcal
3.0 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。

