

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>

	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)
お弁当コース	プルコギ風牛肉の炒め物 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 ごはん(国産)	あさりのトマトチャウダー 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 ごはん(国産)	豚肉のマーマレード炒め 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 ごはん(国産)	ホキのオニオンソース 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 五目ごはん(国産)	鶏のくわ焼き 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 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: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦
	エネルギー: 501 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質12.2g/脂質17.3g/炭水化物71.6g	エネルギー: 496 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質12.2g/脂質12.6g/炭水化物81g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質15.3g/脂質14g/炭水化物73.6g	エネルギー: 460 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質19.5g/脂質13g/炭水化物65.7g	エネルギー: 504 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質18.4g/脂質16.2g/炭水化物68.4g

週平均
490 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。

