

昼食弁当（おかず）※お届け翌日分の献立を記載しております。

	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
昼食弁当	鶏肉と野菜の黒酢あん 大根のそぼろあんかけ 金平れんこん だし巻き卵 茶福豆	サバの生姜煮 チキンカツ ポテトサラダ 金平ごぼう 白花豆	照り焼きチキン ホキの西京焼き なすとベーコンのラタトゥイユ ピーマンとささみの明太スバゲティ 金時豆	豚キムチ アカウオのさっぱり煮 ポテトサラダ ブロッコリーとピーマンのレモンペッパー炒め からし風味小なす漬	ポークカレー 白身魚フライ ポテトサラダ ブロッコリーのガーリックオイル和え 福神漬け
	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： 272 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質11.7g/脂質8.5g/炭水化物36.8g	エネルギー： 325 kcal 塩分： 2.2 g 蛋白質19.0g/脂質14.5g/炭水化物29.3g	エネルギー： 440 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質32.0g/脂質21.6g/炭水化物29.2g	エネルギー： 394 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質17.5g/脂質26.1g/炭水化物19.9g	エネルギー： 396 kcal 塩分： 2.3 g 蛋白質11.2g/脂質29.1g/炭水化物20.9g

週平均
365 kcal
2.6 g

【お願い】温める際は、電子レンジで(500W)1分～1分30秒を目安に温めてください。

- ・原材料の仕入れ状況により、メニューを変更させて頂く事があります。
- ・栄養成分値は、献立表の作成時の計算値であり、食材や調理方法により多少前後する場合があります。
- ・商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、翌日の14時までにお召し上がりください。
- ・アレルギー物資の義務表示8品目を使用している商品に「小麦、そば、卵、乳、落花生、えび、かに、くまざし」が表示されています。
- ・アレルギー表示はあくまでも目安です。使用前には必ず商品の原材料を欄をご確認ください。

- ・同じ製造ラインで「小麦、そば、卵、乳、落花生、えび、かに、くるみ」の原材料を用いたおかずを製造しています。
- ・コロッケ、肉類、魚介類、卵などは電子レンジの加熱時間により破裂することがありますので、ご注意ください。
- ・魚は骨取りをしておりますが、まれに骨が残っている場合がございますので、注意して召し上がって下さい。



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分まで  
**0120-502-315** 【注文変更は前週水曜日締切です】  
 午後5時30分～6時30分までは、コールセンターへ 0120-514-460