

# 3月23日 お届け開始しました！ 昼食弁当（おかず） 是非一度、ご利用ください！



## 昼食弁当（おかず）

	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)
昼食弁当	酢豚 れんこんと鶏肉の梅仕立て 金平ごぼう ひじきの煮物 さくら漬け	ミートボールのデミグラスソース ホキのチーズムニエル ポテトサラダ ピーマンと玉ねぎの塩昆布和え 白花豆	豚カツカレー イカメンチカツ ツナマヨスパゲッティサラダ カリフラワーと枝豆の香味和風和え 福神漬け	サバの生姜煮 チキンカツ ポテトサラダ ブロッコリーのガーリックオイル和え からし風味小なす漬	照焼きチキン 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 金時豆
	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
	エネルギー： 199 kcal 塩分： 4.3 g 蛋白質6.1g/脂質4.9g/炭水化物32.6g	エネルギー： 420 kcal 塩分： 2.0 g 蛋白質19.7g/脂質22.0g/炭水化物35.8g	エネルギー： 438 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質13.5g/脂質27.9g/炭水化物32.2g	エネルギー： 340 kcal 塩分： 2.3 g 蛋白質17.7g/脂質15.0g/炭水化物32.6g	エネルギー： 435 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質29.1g/脂質22.4g/炭水化物24.2g

週平均
366 kcal
2.9 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。
  - ・アレルギー物質の義務表示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」表示しています。
  - ・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



※お届け翌日の昼食用です。  
 ※夕食宅配弁当(お弁当、おかず、にぎわい御膳)と一緒にお届けします。  
 1日だけでもご利用いただけます。