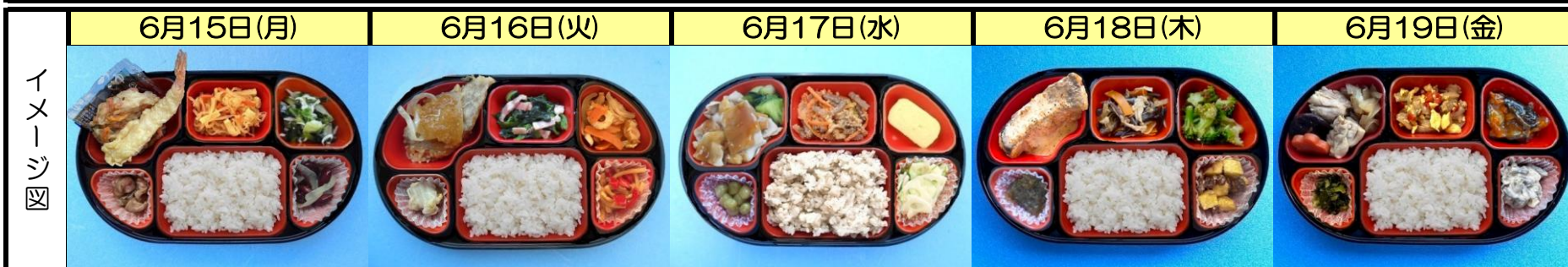


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

〈お弁当コース〉

	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) 切干大根煮 小松菜としらすのおひたし 赤いんげん豆のマリネ しば漬け ごはん(国産)	かれいの香味ソース ほうれん草ベーコン炒め 竹輪と野菜のピリ辛炒め 野菜のもろみソース和え 白菜と梅の和え物 ごはん(国産)	豚肉のぼん酢たれ つきこんにゃくのたらこ煮 玉子焼 れんこんサラダ うぐいす豆 もち麦入りごはん(国産)	ホキのごまわさびソース きくらげの煮物 ブロッコリーのおかか和え さつま芋とレーズンのサラダ (季節)もずくの酢の物 ごはん(国産)	鶏すき煮 あさりと玉子の炒め物 ナスのミートソース和え (新規)いんげんのツナマヨサラダ 広島菜漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦、えび	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
	エネルギー: 456 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質11.3g/脂質14.5g/炭水化物70.4g	エネルギー: 452 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.3g/脂質12.9g/炭水化物68.4g	エネルギー: 452 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質16.1g/脂質15.1g/炭水化物62.8g	エネルギー: 456 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質17g/脂質10.5g/炭水化物73.3g	エネルギー: 493 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質16g/脂質17.9g/炭水化物67.3g

週平均
462 kcal
1.8 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
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、くるみ)
※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。



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>

	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と野菜の粒マスタード炒め 切干大根煮 小松菜としらすのおひたし 赤いんげん豆のマリネ しば漬け	かれいの香味ソース 肉詰めいなり煮 ほうれん草ベーコン炒め 竹輪と野菜のピリ辛炒め 野菜のもろみソース和え 白菜と梅の和え物	豚肉のぽん酢たれ はものしんじょう煮 つきこんにゃくのたらこ煮 玉子焼 れんこんサラダ うぐいす豆	ホキのごまわさびソース (新規) 牛肉と厚揚げのトマト炒め きくらげの煮物 ブロッコリーのおかか和え さつま芋とレーズンのサラダ (季節) もずくの酢の物	鶏すき煮 じゃがバター風コロック あさりと玉子の炒め物 ナスのミートソース和え (新規) いんげんのツナマヨサラダ 広島菜漬け
	アレルギー: 小麦、えび	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: 421 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質14.3g/脂質26.7g/炭水化物31g	エネルギー: 308 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質14.3g/脂質16.3g/炭水化物25.6g	エネルギー: 350 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質19.4g/脂質22.3g/炭水化物17.8g	エネルギー: 327 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質16.5g/脂質16.4g/炭水化物28.1g	エネルギー: 432 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17.8g/脂質26.3g/炭水化物31.3g

週平均
368 kcal
2.4 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
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、くるみ)
 ※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。



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>

	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)
にぎわい御膳	あじの青しそ風味焼き れんこん挟み揚げ天(天つゆ付) ナスとそぼろの味噌炒め 糸こんにゃくのたらこ炒め しろ菜の煮びたし かぼちゃの煮物 マカロニサラダ 白菜のおかか和え	バラ焼き風炒め物 (新規)イカドーナツフライ ツナと小松菜の玉子とし 人参とピーマンの甘辛炒め ポテトのオーロラソース和え いんげんとベーコンの炒め物 カリフラワーのカレーピクルス 千切りたくあん漬け	ミックスフライ(タルタルソース付) 豚肉の照りたま炒め 浦上そぼろ(長崎県郷土料理) チンゲン菜のおひたし きくらげの煮物 がんもの煮物 ブロッコリーの味噌マヨ和え 広島菜漬け	オニオンソースのハンバーグ あさりと野菜の韓国風炒め キャベツと蒸し鶏の塩だれ和え ごぼうの中華炒め 小松菜と舞茸の煮びたし 大根の煮物 枝豆とチーズの和え物 野沢菜昆布	(新規)白身魚のピリ辛トマトソース 鶏のから揚げ しんじょうの煮物 れんこん金平 ほうれん草ともやしの和え物 玉子焼 玉葱とハムのマリネ うぐいす豆
	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、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 501 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質20.4g/脂質31.8g/炭水化物33.1g	エネルギー: 461 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質16.9g/脂質27.2g/炭水化物37.2g	エネルギー: 523 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質18.8g/脂質33.6g/炭水化物35.8g	エネルギー: 426 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質21.8g/脂質20.5g/炭水化物38.5g	エネルギー: 451 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質25.8g/脂質23.1g/炭水化物35.1g

週平均
472 kcal
3.3 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
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、くるみ)
※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。

