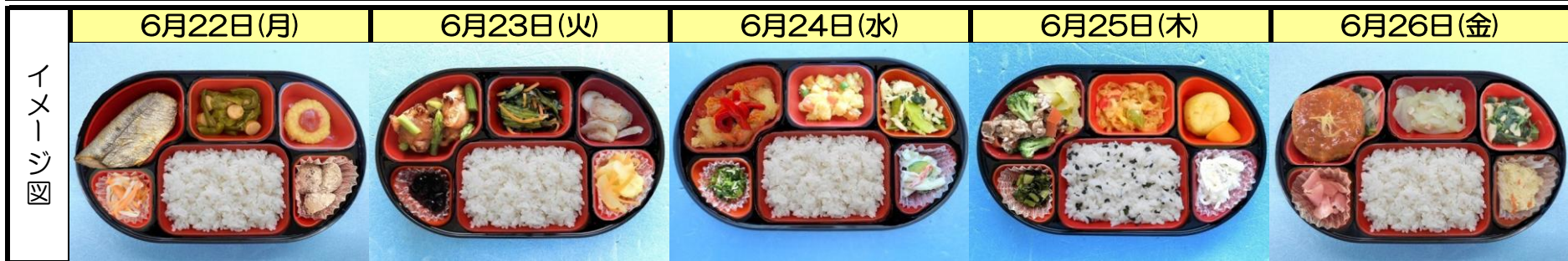


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー) <お弁当コース>

	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)
お弁当コース	銀ひらすのみりん風味焼き ピーマンとウィンナーの炒め物 ほたて風味フライ 里芋の赤しそマヨ和え もやしと人参のナムル ごはん(国産)	(季節) 鶏肉のアップルトマトソース (新規) チンゲン菜と昆布の煮物 くわいのおかか和え カリフラワーのカレーピクルス 黒豆 ごはん(国産)	イカ天甘酢あんかけ スクランブルエッグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 マカロニサラダ 葉大根としらすの和え物 ごはん(国産)	ブロッコリーと牛肉の炒め物 平春雨の炒め物 がんもの煮物 千切りポテトサラダ 野沢菜漬け わかめごはん(国産)	あじのさんが焼き キャベツの洋風煮 ほうれん草とエリンギの炒め物 卵の花サラダ 桜大根漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 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: 521 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質19.8g/脂質18.3g/炭水化物69.3g	エネルギー: 430 kcal 塩分: 1.1 g 蛋白質15.6g/脂質9.5g/炭水化物69.9g	エネルギー: 472 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質16.9g/脂質13.2g/炭水化物71.6g	エネルギー: 487 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質12.9g/脂質17.2g/炭水化物70.3g	エネルギー: 474 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質16.2g/脂質14.5g/炭水化物70g

週平均
477 kcal
1.9 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
0120-502-315

※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。

【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。

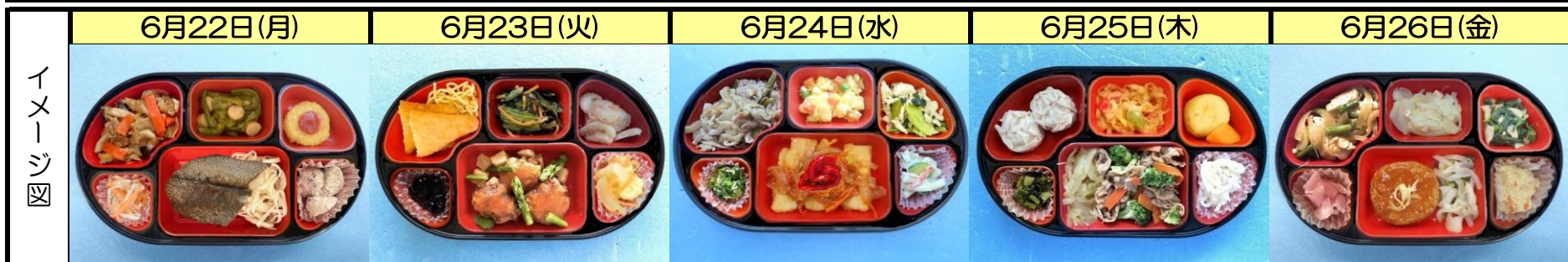


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

	6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)
おかずコース	銀ひらすのみりん風味焼き 豚肉としめじの柚子胡椒炒め ピーマンとウィンナーの炒め物 ほたて風味フライ 里芋の赤しそマヨ和え もやしと人参のナムル	(季節) 鶏肉のアップルトマトソース 白はんぺんフライ (新規) チンゲン菜と昆布の煮物 くわいのおかか和え カリフラワーのカレーピクルス 黒豆	イカ天甘酢あんかけ 豚肉とザーサイの炒め物 スクランブルエッグ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 マカロニサラダ 葉大根としらすの和え物	ブロッコリーと牛肉の炒め物 海鮮しゅうまい 平春雨の炒め物 がんもの煮物 千切りポテトサラダ 野沢菜漬け	あじのさんが焼き 鶏と野菜のレモン風味炒め キャベツの洋風煮 ほうれん草とエリンギの炒め物 卵の花サラダ 桜大根漬け
	アレルギー: 卵、乳、小麦	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
	エネルギー: 418 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質22.1g/脂質25.1g/炭水化物25.9g	エネルギー: 397 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質18.9g/脂質20.9g/炭水化物32.3g	エネルギー: 380 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質21.4g/脂質21.5g/炭水化物25.4g	エネルギー: 400 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質14.4g/脂質26.2g/炭水化物27g	エネルギー: 355 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質19.3g/脂質22.5g/炭水化物19.3g

週平均
390 kcal
2.6 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
0120-502-315

※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。

【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。



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22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)
にぎわい御膳	(新規) 鶏肉のごま焼き ブロッコリーとエビの炒め物 かぼちゃコロック チンゲン菜とかにかまのおひたし くわいの甘酢炒め ピーマンとしらすの煮物 ツナコーンサラダ 桜大根漬け	ホキの香草焼き 豚肉とコーンの味噌バター炒め 豆腐しんじょう天 白菜と昆布の煮物 ほうれん草とエリンギの炒め物 根菜のうま塩炒め いんげんのおかかマヨ和え 玉葱ときゅうりの和え物	牛肉のピピンバ風 サーモンマヨフライ 小松菜とウインナーの炒め物 ポテトと豆のケチャップ和え 平春雨の炒め物 卵の花 人参サラダ しそ昆布	シーフードカレー 豚肉のちゃんぽん風炒め 肉しゅうまい 油揚げの味噌炒め 小松菜ともやしのおひたし 糸こんにゃくと鶏そぼろの煮物 カリフラワーと玉子のサラダ 福神漬け	鶏天の香味ソース すり身天煮 キャベツと豚肉のぼん酢和え 玉葱といんげんの炒め物 里芋の青さ風味 ほうれん草の玉子とし 大根サラダ 黒豆
	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、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー： 卵、小麦
	エネルギー： 449 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質22.1g/脂質26.3g/炭水化物31.7g	エネルギー： 450 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質22.1g/脂質25.8g/炭水化物32g	エネルギー： 508 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質15.1g/脂質34.1g/炭水化物35g	エネルギー： 500 kcal 塩分： 4.3 g 蛋白質20.2g/脂質33g/炭水化物31g	エネルギー： 429 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質17.9g/脂質21.5g/炭水化物40.5g

週平均
467 kcal
3.5 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。