

昼食弁当（おかず） 是非一度、お試しください！

1 日だけでもご利用いただけます！

昼食弁当（おかず）					
昼食 弁 当	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)
	若鶏のトマト煮 れんこんと鶏肉の梅仕立て 切干大根の煮物 豆ひじき さくら漬け	サバの味噌煮 トンカツ ポテトサラダ だし巻き卵 ごま昆布	照り焼きチキン ホキの西京焼き 枝豆とひじきの白和え ピーマンとささみの明太スパゲッティ 金時豆	豚肉の生姜焼き 白身魚フライ ポテトサラダ 大根とピーマンの中華煮 茶福豆	肉団子の中華あんかけ ホキのタンドリー焼き ポテトサラダ 南瓜の煮物 きゅうりの漬物
	アレルギー： 乳、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： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 281 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質16.4g/脂質13.7g/炭水化物23.5g	エネルギー： 408 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質21.8g/脂質22.3g/炭水化物29.6g	エネルギー： 439 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質32.8g/脂質20.7g/炭水化物25.4g	エネルギー： 409 kcal 塩分： 2.1 g 蛋白質17.1g/脂質25.6g/炭水化物25.6g	エネルギー： 482 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質19.8g/脂質30.2g/炭水化物28.4g
					週平均 404 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、くるみ」で表示しています。
 - ・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。