# 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）

| | 11月17日(火) | 11月18日(水) | 11月19日(木) | 11月20日(金) | 11月21日(土) | 週平均 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食弁当 | 若鶏のみぞれ煮<br>れんこんと鶏肉の梅仕立て<br>金平ごぼう<br>ひじきの煮物<br>さくら漬け | サバの味噌煮<br>ビーフソテー<br>ポテトサラダ<br>豆ひじき<br>さくら漬け | BBQチキン<br>白身魚フライ<br>3種の豆サラダ<br>大根とピーマンの中華煮<br>昆布豆 | カレイの煮付け<br>なすとベーコンのラタトゥイユ<br>ポテトサラダ<br>オクラの和風煮<br>金時豆 | 豚肉の生姜焼き<br>揚げ餃子<br>ポテトサラダ<br>切り干し大根の煮物<br>梅ザーサイ | |
| | アレルゲン：乳、小麦 | アレルゲン：卵、乳、小麦 | アレルゲン：小麦 | アレルゲン：卵、乳、小麦 | アレルゲン：卵、乳、小麦 | |
| | エネルギー：264 kcal<br>塩分：2.6 g<br>蛋白質16.7g/脂質14.1g/炭水化物18.6g | エネルギー：367 kcal<br>塩分：2.7 g<br>蛋白質20.1g/脂質17.2g/炭水化物32.8g | エネルギー：459 kcal<br>塩分：2.6 g<br>蛋白質27.2g/脂質27.1g/炭水化物23.4g | エネルギー：292 kcal<br>塩分：1.3 g<br>蛋白質13.0g/脂質16.0g/炭水化物22.0g | エネルギー：365 kcal<br>塩分：2.6 g<br>蛋白質13.2g/脂質22.5g/炭水化物25.4g | 349 kcal<br>2.4 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。**