

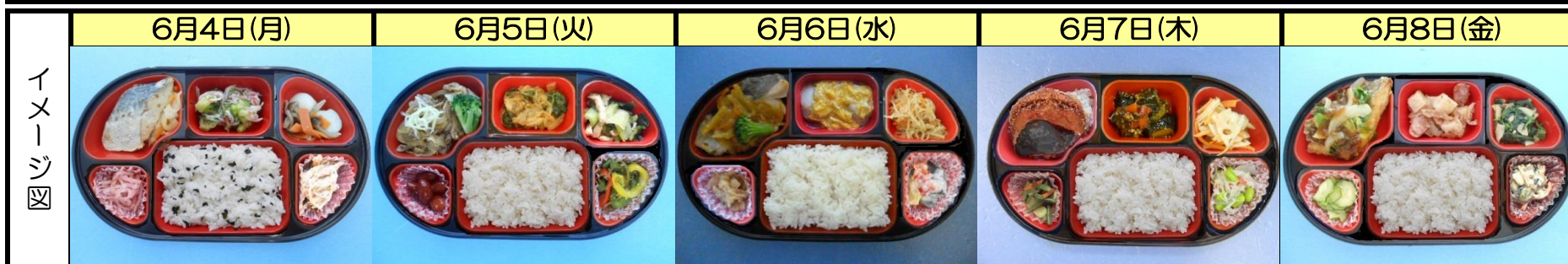
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

〈お弁当コース〉

2018年

お弁当コース	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)
	さわらの粕漬け焼き ブロッコリーのスープ煮 里芋としめじのだし煮 細切りごぼうサラダ さくら漬け わかめごはん(国産)	豚肉の生姜炒め あさりと野菜の炒め物 小松菜と油揚げの煮物 ピーマンの昆布和え 金時豆 ごはん(国産)	ホキのカレーソース もち麩の玉子とじ 細切り金平 グリル野菜のごまマヨ和え 福神漬け ごはん(国産)	味噌ヒレカツ マーボナス 根菜の甘酢炒め 玉葱と枝豆の酢の物 山菜のかつお風味 ごはん(国産)	カレーのねぎソース ジャーマンポテト ほうれん草とエリンギの炒め物 根菜のちりめん風味サラダ きゅうりの酢の物 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、落花生	アレルギー: 卵、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
エネルギー: 458 kcal 塩分: 2.8 g	エネルギー: 483 kcal 塩分: 1.9 g	エネルギー: 421 kcal 塩分: 2.7 g	エネルギー: 541 kcal 塩分: 2.2 g	エネルギー: 499 kcal 塩分: 2.2 g	

週平均
エネルギー: 480 kcal
塩分: 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時までにご連絡ください。  
水曜日午後5時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  
フリーダイヤル

**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)

※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～1分30秒温めてください。

※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)

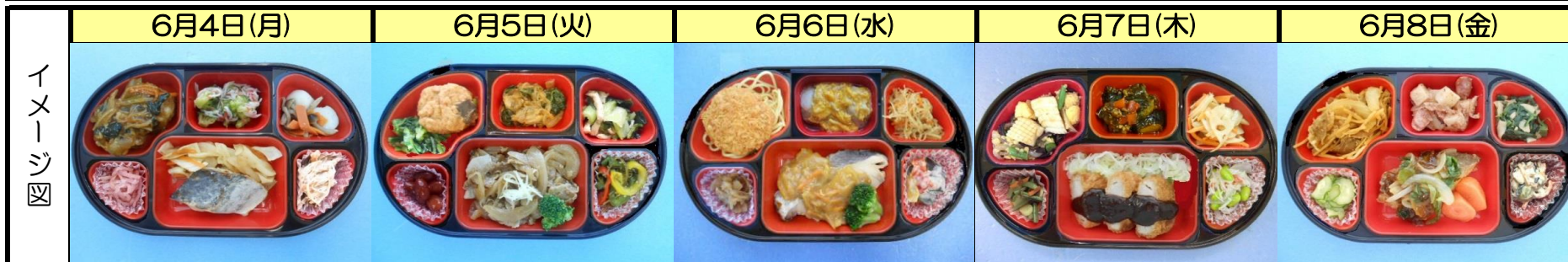
<おかずコース>

2018年

	6月4日(月)	6月5日(火)	6月6日(水)	6月7日(木)	6月8日(金)
おかずコース	さわらの粕漬け焼き 揚げしゅうまいのあんかけ ブロッコリーのスープ煮 里芋としめじのだし煮 細切りごぼうサラダ さくら漬け	豚肉の生姜炒め ひろうすの煮物 あさりと野菜の炒め物 小松菜と油揚げの煮物 ピーマンの昆布和え 金時豆	ホキのカレーソース アスパラベーコン入りクリーミーコロッケ もち麩の玉子とじ 細切り金平 グリル野菜のごまマヨ和え 福神漬け	味噌ヒレカツ イカと玉子の中華炒め マーボナス 根菜の甘酢炒め 玉葱と枝豆の酢の物 山菜のかつお風味	カレイのねぎソース 牛肉と野菜の炒め物 ジャーマンポテト ほうれん草とエリンギの炒め物 根菜のちりめん風味サラダ きゅうりの酢の物
	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	アレルギー：卵、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、落花生	アレルギー：卵、小麦、えび、かに	アレルギー：卵、乳、小麦
	エネルギー： 393 kcal 塩分： 3.2 g	エネルギー： 369 kcal 塩分： 2.5 g	エネルギー： 354 kcal 塩分： 3.3 g	エネルギー： 449 kcal 塩分： 3.5 g	エネルギー： 355 kcal 塩分： 2.9 g

新メニュー  
6/6(水)  
アスパラベーコン入り  
クリーミーコロッケ

週平均
384 kcal
3.1 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時までにご連絡ください。  
水曜日午後5時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  
フリーダイヤル **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～1分30秒温めてください。  
※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)  
※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。

