

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

	5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)	6月1日(金)
お弁当コース	鶏肉の玉子とし ひじき煮 チンゲン菜とあさりの炒め 人参とちりめんの酢の物 くわいのかつお風味 ごはん(国産)	さばの味噌煮 小松菜と舞茸の煮びたし もやしとツナの炒め物 マカロニサラダ おくらのごま和え ごはん(国産)	トマトソースのハンバーグ 切干大根煮 ちくわとピーマンの甘辛炒め 野菜のピクルス 柚子こんにゃく ごはん(国産)	アジの南蛮漬け うのはな 苺とキャベツの炒め物 ブロッコリーのタルタルサラダ 大根漬け ごはん(国産)	牛肉のアップルジンジャー炒め メンマとこんにゃくの甘辛煮 玉子焼き ポテトサラダ キャベツの辛子和え 赤飯(国産)
	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	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.4 g	エネルギー: 557 kcal 塩分: 1.8 g	エネルギー: 478 kcal 塩分: 2.2 g	エネルギー: 501 kcal 塩分: 1.9 g	エネルギー: 474 kcal 塩分: 2.7 g

週平均
497 kcal 2.2 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。

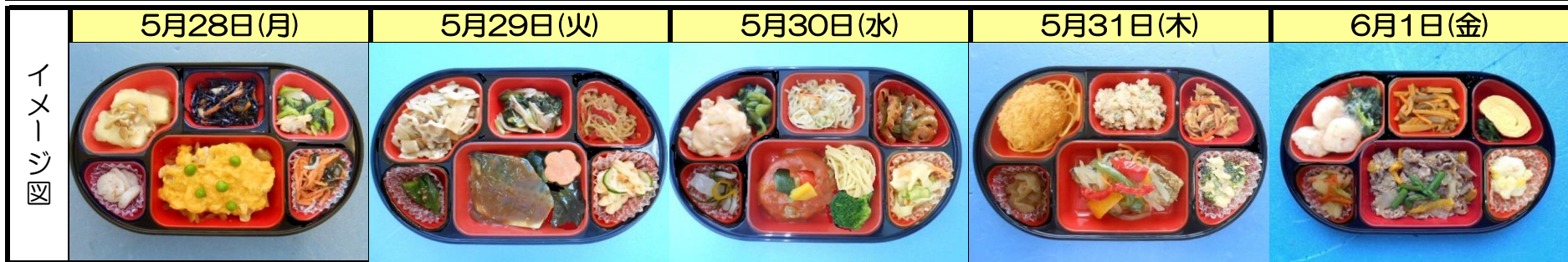


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2018年

	5月28日(月)	5月29日(火)	5月30日(水)	5月31日(木)	6月1日(金)
おかずコース	鶏肉の玉子とじ 揚げ出し豆腐のなめこあんかけ ひじき煮 チンゲン菜とあさりの炒め物 人参とちりめんの酢の物 くわいのかつお風味	さばの味噌煮 豚肉と根菜のしぐれ煮 小松菜と舞茸の煮びたし もやしとツナの炒め物 マカロニサラダ おくらのごま和え	トマトソースのハンバーグ エビのマヨソース 切干大根煮 ちくわとピーマンの甘辛炒め 野菜のピクルス 柚子こんにゃく	アジの南蛮漬け 牛肉コロケ うのはな 苺とキャベツの炒め物 ブロッコリーのタルタルサラダ 大根漬け	牛肉のアップルジンジャー炒め かにつみれ煮 メンマとこんにゃくの甘辛煮 玉子焼き ポテトサラダ キャベツの辛子和え
	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	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、小麦、かに
	エネルギー： 362 kcal 塩分： 3.3 g	エネルギー： 430 kcal 塩分： 2.7 g	エネルギー： 346 kcal 塩分： 3.1 g	エネルギー： 435 kcal 塩分： 2.4 g	エネルギー： 412 kcal 塩分： 3.6 g
	週平均				
	397 kcal 3.0 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。

