

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18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)
	天ぷら(天つゆ付) 焼き豆腐の肉味噌がけ ビーフン ひじきとくわいのサラダ 大根漬け ごはん(国産)	鶏の治部煮 黒豆入りうのはな マーボーじゃが 春雨ときくらげのごま酢和え 葉大根とちりめんの炒め物 梅ごはん(国産)	ミックスフライ(ソース付) ウィンナーと野菜のケチャップ炒め 小松菜とツナの煮物 明太ポテトサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)	豚肉と野菜のカレー炒め 豆乳入りしんじょの和風あんかけ 糸昆布の煮物 野菜のピクルス 福神漬け ごはん(国産)	アジのみりん干し焼き にらと玉子の炒め物 人参の金平 魚肉ソーセージのレモンマスタード和え きゅうりと玉葱の和え物 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 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、えび
エネルギー: 529 kcal 塩分: 2.0 g	エネルギー: 460 kcal 塩分: 1.8 g	エネルギー: 523 kcal 塩分: 2.4 g	エネルギー: 469 kcal 塩分: 1.6 g	エネルギー: 508 kcal 塩分: 1.9 g	

週平均
498 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。



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18日(月)	6月19日(火)	6月20日(水)	6月21日(木)	6月22日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 合鴨つみれと野菜の煮物 焼き豆腐の肉味噌がけ ビーフン ひじきとくわいのサラダ 大根漬け	鶏の治部煮 イカとブロッコリーの炒め物 黒豆入りうのはな マーボーじゃが 春雨ときくらげのごま酢和え 葉大根とちりめんの炒め物	ミックスフライ(ソース付) 豚すき煮 ウィンナーと野菜のケチャップ炒め 小松菜とツナの煮物 明太ポテトサラダ 生姜昆布	豚肉と野菜のカレー炒め まぐろ竜田の梅みぞれあん 豆乳入りしんじょの和風あんかけ 糸昆布の煮物 野菜のピクルス 福神漬け	アジのみりん干し焼き 肉しゅうまい にらと玉子の炒め物 人参の金平 魚肉ソーセージのレモンマスタード和え きゅうりと玉葱の和え物
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 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、乳、小麦、えび
	エネルギー: 451 kcal 塩分: 2.8 g	エネルギー: 365 kcal 塩分: 2.7 g	エネルギー: 402 kcal 塩分: 2.9 g	エネルギー: 400 kcal 塩分: 2.5 g	エネルギー: 430 kcal 塩分: 2.9 g

新メニュー
6/21(木)
まぐろ竜田の
梅みぞれあん

週平均
410 kcal
2.8 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時までに下記へご連絡ください。
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。

