

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

| | 6月25日(月) | 6月26日(火) | 6月27日(水) | 6月28日(木) | 6月29日(金) |
|--------|---|--|--|---|--|
| お弁当コース | 唐揚げの香味ソース チンゲン菜とかまぼこの煮物 キャベツの煮びたし 人参とちりめんの酢の物 きゅうり漬け ごはん(国産) | イカ天甘酢あんかけ ほうれん草ベーコン炒め 大根と油揚げの炒め物 春雨サラダしそ風味 煮豆 ごはん(国産) | 豚肉のポン酢たれ ツナの玉子とじ 筍の煮物 千切りポテトサラダ くわいのかつお風味 ごはん(国産) | ホキの香草焼き 小松菜としめじのマスタード炒め ほたて風味フライ 大根なます 枝豆のおかか和え もち麦ごはん(国産) | チンジャオロース しろなの煮びたし ふきとわかめの煮物 細切りごぼうサラダ 柚子こんにゃく ごはん(国産) |
| | アレルギー: 卵、乳、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、乳、小麦、かに | アレルギー: 卵、小麦 |
| | エネルギー: 520 kcal 塩分: 2.1 g | エネルギー: 469 kcal 塩分: 2.4 g | エネルギー: 491 kcal 塩分: 2.1 g | エネルギー: 411 kcal 塩分: 2.3 g | エネルギー: 497 kcal 塩分: 2.1 g |

新メニュー
6/26(火)
春雨サラダしそ風味
6/28(木)
もち麦ごはん

| |
|-------------------|
| 週平均 |
| 478 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

| | 6月25日(月) | 6月26日(火) | 6月27日(水) | 6月28日(木) | 6月29日(金) |
|--------|---|--|---|--|--|
| おかずコース | 唐揚げの香味ソース すりみ天の煮物 チンゲン菜とかまぼこの煮物 キャベツの煮びたし 人参とちりめんの酢の物 きゅうり漬け | イカ天甘酢あんかけ 里芋と豚肉のごま味噌煮 ほうれん草ベーコン炒め 大根と油揚げの炒め物 春雨サラダしそ風味 煮豆 | 豚肉のポン酢たれ さばの塩焼き ツナの玉子とじ 筍の煮物 千切りポテトサラダ くわいのかつお風味 | ホキの香草焼き 肉団子のデミソース 小松菜としめじのマスタード炒め ほたて風味フライ 大根なます 枝豆のおかか和え | チンジャオロース カニ玉 しろなの煮びたし ふきとわかめの煮物 細切りごぼうサラダ 柚子こんにゃく |
| | アレルギー： 卵、乳、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、乳、小麦、かに | アレルギー： 卵、小麦、かに |
| | エネルギー： 450 kcal 塩分： 3.2 g | エネルギー： 380 kcal 塩分： 3.2 g | エネルギー： 365 kcal 塩分： 3.0 g | エネルギー： 332 kcal 塩分： 3.1 g | エネルギー： 347 kcal 塩分： 2.9 g |

新メニュー
6/26(火)
春雨サラダしそ風味

| |
|----------|
| 週平均 |
| 375 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

※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。

