

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11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)
お弁当コース	バラ焼き風炒め物 山菜と揚げの煮物 マカロニと野菜のトマトクリーム和え いんげんの白和え うぐいす豆 ごはん(国産)	さばの塩焼き 小松菜と豚肉の煮物 れんこんごま和え きゅうりとちりめんの酢の物 しば漬け 炊き込みごはん(国産)	豆腐ハンバーグ キャベツとウィンナーの炒め かぼちゃと椎茸の煮物 人参とツナのサラダ 野沢菜昆布 ごはん(国産)	サーモンフライ(タルタルソース付) ポテトとちくわの青さ風味 野菜入り玉子焼き カリフラワーのマリネ きゅうり漬け ごはん(国産)	鶏のくわ焼き ほうれん草とえのきの玉子とし がんもの煮物 コールスローサラダ おくらの生姜和え ごはん(国産)
	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	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 469 kcal 塩分: 2.1 g	エネルギー: 531 kcal 塩分: 2.7 g	エネルギー: 510 kcal 塩分: 2.1 g	エネルギー: 488 kcal 塩分: 1.5 g	エネルギー: 534 kcal 塩分: 2.5 g

新メニュー
6/11(月)
マカロニと野菜の
トマトクリーム和え
6/13(水)
野沢菜昆布

週平均
506 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)

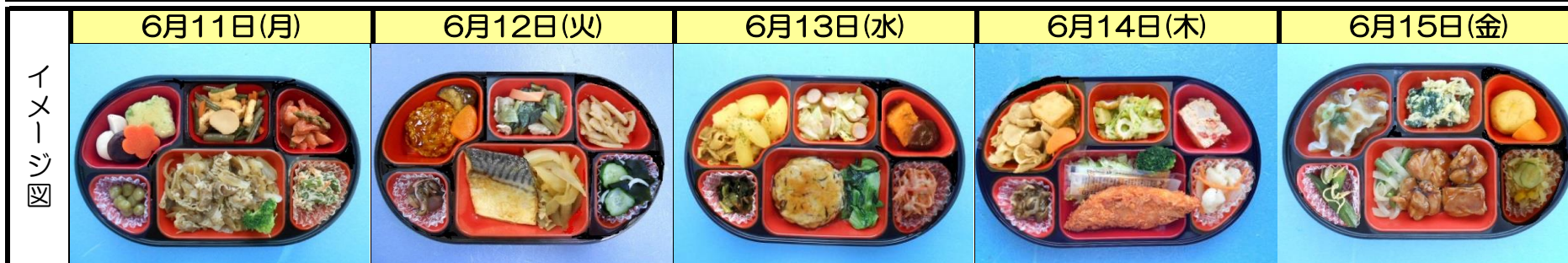
〈おかずコース〉

2018年

	6月11日(月)	6月12日(火)	6月13日(水)	6月14日(木)	6月15日(金)
おかずコース	バラ焼き風炒め物 枝豆入りしんじょの煮物 山菜と揚げの煮物 マカロニと野菜のトマトクリーム和え いんげんの白和え うぐいす豆	さばの塩焼き つくねの照り焼き 小松菜と豚肉の煮物 れんこんごま和え きゅうりとちりめんの酢の物 しば漬け	豆腐ハンバーグ カレー肉じゃが キャベツとウィンナーの炒め かぼちゃと椎茸の煮物 人参とツナのサラダ 野沢菜昆布	サーモンフライ (タルタルソース付) 豚肉と昆布の炒め煮 ポテトとちくわの青さ風味 野菜入り玉子焼き カリフラワーのマリネ きゅうり漬け	鶏のくわ焼き 水餃子のみぞれあん ほうれん草とえのきの玉子とし がんもの煮物 コールスローサラダ おくらの生姜和え
	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	アレルギー： 卵、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 358 kcal 塩分： 3.2 g	エネルギー： 392 kcal 塩分： 2.5 g	エネルギー： 380 kcal 塩分： 2.8 g	エネルギー： 419 kcal 塩分： 2.3 g	エネルギー： 426 kcal 塩分： 3.7 g

新メニュー
 6/11(月)
 マカロニと野菜の
 トマトクリーム和え
 6/13(水)
 野沢菜昆布

週平均
395 kcal
2.9 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

※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。

