

コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

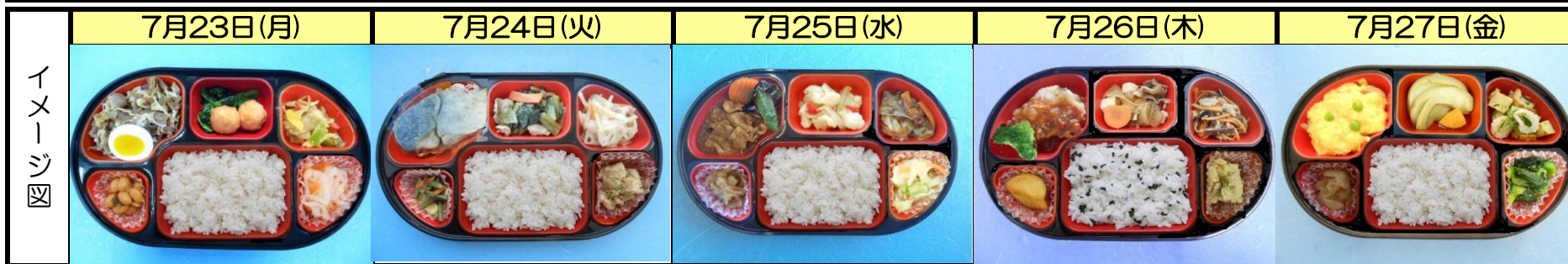
〈お弁当コース〉

2018年

	7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)
お弁当コース	牛すき煮 はんぺんの煮物 舞茸とピーマンのマヨ炒め 大根なます 煮豆 ごはん(国産)	アジの青じそ風味焼き 小松菜の煮物 根菜のさっぱり金平 和風ポテトサラダ 山菜の梅なめ茸和え ごはん(国産)	豚肉と夏野菜のハヤシソース カリフラワーのゆずこしょう和え 肉味噌キャベツ 野菜のピクルス 福神漬け ごはん(国産)	白身魚の中華野菜ソース けんちん煮 人参ときくらげの炒め物 うの花のサラダ 大学芋 わかめごはん(国産)	鶏肉の玉子とし 小車麩の煮物 ポテトとちくわの青さ風味 チンゲン菜のごま和え 大根漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 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: 470 kcal 塩分: 1.7 g	エネルギー: 472 kcal 塩分: 1.9 g	エネルギー: 470 kcal 塩分: 2.3 g	エネルギー: 509 kcal 塩分: 2.4 g	エネルギー: 477 kcal 塩分: 2.1 g

新メニュー  
7/25(水)  
豚肉と夏野菜の  
ハヤシソース

週平均
480 kcal 2.1 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。



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

	7月23日(月)	7月24日(火)	7月25日(水)	7月26日(木)	7月27日(金)
おかずコース	牛すき煮 海鮮しゅうまい はんぺんの煮物 舞茸とピーマンのマヨ炒め 大根なます 煮豆	アジの青じそ風味焼き 豚肉とにらの玉子炒め 小松菜の煮物 根菜のさっぱり金平 和風ポテトサラダ 山菜の梅なめ茸和え	豚肉と夏野菜のハヤシソース ズワイガニ入りクリームコロッケ カリフラワーのゆずこしょう和え 肉味噌キャベツ 野菜のピクルス 福神漬け	白身魚の中華野菜ソース 鶏ごぼういなり煮 けんちん煮 人参ときくらげの炒め物 うの花のサラダ 大学芋	鶏肉の玉子とし イカフリッター 小車麩の煮物 ポテトとちくわの青さ風味 チンゲン菜のごま和え 大根漬け
	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー： 卵、小麦、えび	アレルギー： 乳、小麦、かに	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 367 kcal 塩分： 2.6 g	エネルギー： 348 kcal 塩分： 2.7 g	エネルギー： 460 kcal 塩分： 3.2 g	エネルギー： 345 kcal 塩分： 2.4 g	エネルギー： 369 kcal 塩分： 3.3 g

新メニュー  
7/25(水)  
豚肉と夏野菜の  
ハヤシソース

週平均
378 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**

※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。

