

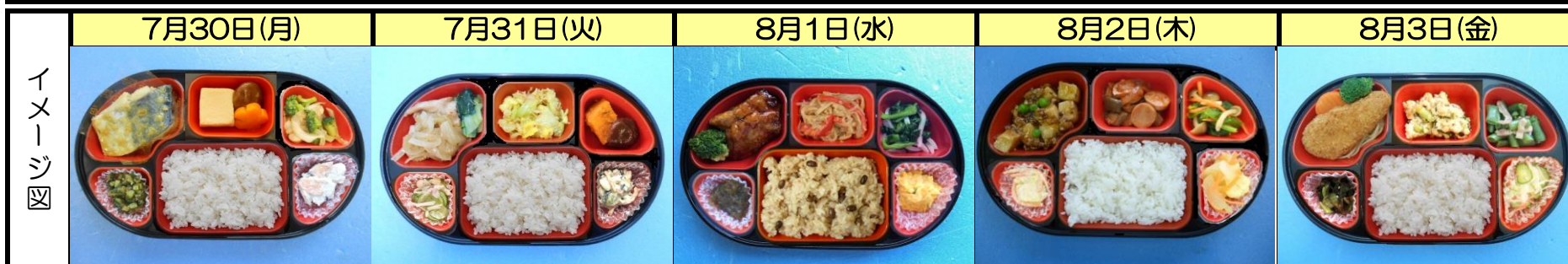
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

〈お弁当コース〉

2018年

	7月30日(月)	7月31日(火)	8月1日(水)	8月2日(木)	8月3日(金)
お弁当コース	さわらの西京焼き 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのバター醤油炒め ひじきとくわいのサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	鶏の生姜焼き キャベツと玉子の中華和え かぼちゃと椎茸の煮物 根菜のサラダ きゅうりの梅なめ茸和え ごはん(国産)	さば竜田の甘辛揚げ もやしとツナの炒め物 チンゲン菜とかまぼこの煮物 かぼちゃのサラダ もずくの酢の物 赤飯(国産)	マーボー豆腐 魚肉ソーセージの炒め物 ほうれん草としめじのおひたし カリフラワーのカレーピクルス キャベツのごまマヨ和え ごはん(国産)	アジのメンチカツ うのはな いんげんとベーコンの炒めもの きゅうりとカニカマの酢の物 野沢菜昆布 ごはん(国産)
	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、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 472 kcal 塩分: 2.1 g	エネルギー: 521 kcal 塩分: 2.0 g	エネルギー: 530 kcal 塩分: 2.5 g	エネルギー: 542 kcal 塩分: 2.5 g	エネルギー: 493 kcal 塩分: 2.0 g

週平均
512 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。



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

おかずコース	7月30日(月)	7月31日(火)	8月1日(水)	8月2日(木)	8月3日(金)
	さわらの西京焼き 牛肉の玉子とし 高野豆腐の煮物 ブロッコリーのバター醤油炒め ひじきとくわいのサラダ 葉大根のおかか和え	鶏の生姜焼き イカとブロッコリーの炒め物 キャベツと玉子の中華和え かぼちゃと椎茸の煮物 根菜のサラダ きゅうりの梅なめ苺和え	さば竜田の甘辛揚げ 枝豆入りしんじょうの煮物 もやしとツナの炒め物 チンゲン菜とかまぼこの煮物 かぼちゃのサラダ もずくの酢の物	マーボー豆腐 水餃子のみぞれあん 魚肉ソーセージの炒め物 ほうれん草としめじのおひたし カリフラワーのカレーピクルス キャベツのごまマヨ和え	アジのメンチカツ 肉じゃが うのはな いんげんとベーコンの炒めもの きゅうりとカニカマの酢の物 野沢菜昆布
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、乳、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	
エネルギー： 345 kcal 塩分： 2.9 g	エネルギー： 379 kcal 塩分： 3.0 g	エネルギー： 446 kcal 塩分： 2.6 g	エネルギー： 454 kcal 塩分： 3.8 g	エネルギー： 348 kcal 塩分： 2.5 g	

週平均
394 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。

