

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16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) キャベツとウィンナーの炒め物 れんこんとさつま揚げの煮物 玉葱とツナのサラダ うぐいす豆 炊き込みごはん(国産)	牛肉のピピンバ風炒め ねぎ焼き 仙台麩の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 柚子こんにゃく ごはん(国産)	さばの焼びたし つきこんにゃくのたらこ煮 ブロッコリーのスープ煮 グリル野菜のピクルス きゅうり漬け ごはん(国産)	豚肉とごぼうの中華味噌炒め 冬瓜のそぼろあんかけ 野菜入り玉子焼き カリフラワーの柚子風味 しば漬け ごはん(国産)	八宝菜 うなぎの柳川風 小松菜と油揚げの煮物 人参サラダ もやしの赤しそ和え ごはん(国産)
	アレルギー: 乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび
	エネルギー: 507 kcal 塩分: 2.3 g	エネルギー: 487 kcal 塩分: 2.5 g	エネルギー: 485 kcal 塩分: 1.9 g	エネルギー: 463 kcal 塩分: 2.1 g	エネルギー: 444 kcal 塩分: 2.0 g

週平均
エネルギー: 477 kcal 塩分: 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

【お弁当・おかずをあたためるお召し上がり方】

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。)

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。

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)

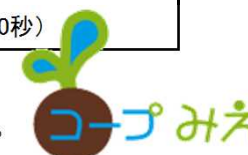
(都合によりメニューを変更させていただくことがあります。)

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)

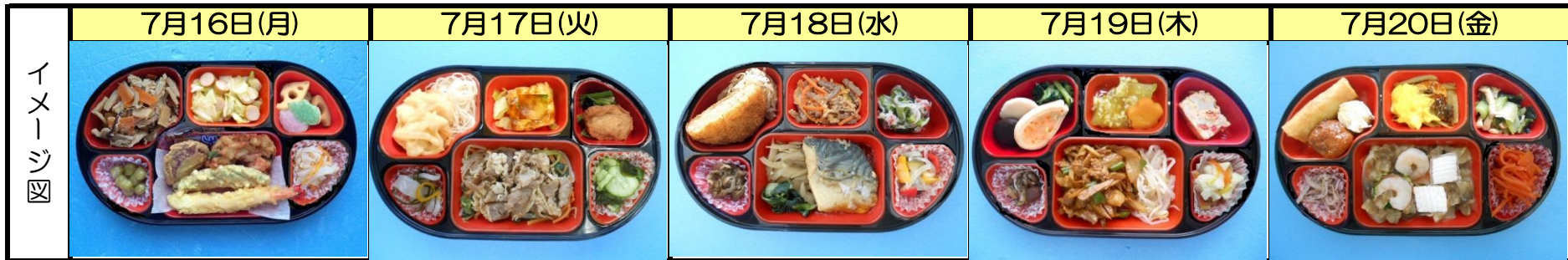
<おかずコース>

2018年

	7月16日(月)	7月17日(火)	7月18日(水)	7月19日(木)	7月20日(金)
おかずコース	天ぷら (天つゆ付) 鶏と野菜の親子煮 キャベツとウィンナーの炒め物 れんこんとさつま揚げの煮物 玉葱とツナのサラダ うぐいす豆	牛肉のピビンバ風炒め エビのマヨソース ねぎ焼き 仙台麩の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 柚子こんにゃく	さばの焼びたし 鶏ハムカツ つきこんにゃくのたらこ煮 ブロッコリーのスープ煮 グリル野菜のピクルス きゅうり漬け	豚肉とごぼうの中華味噌炒め 姫高野と野菜の煮物 冬瓜のそぼろあんかけ 野菜入り玉子焼き カリフラワーの柚子風味 しば漬け	八宝菜 中華盛り合わせ うなぎの柳川風 小松菜と油揚げの煮物 人参サラダ もやしの赤しそ和え
	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	アレルギー： 卵、乳、小麦、かに	アレルギー： 卵、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー： 428 kcal 塩分： 2.1 g	エネルギー： 375 kcal 塩分： 3.4 g	エネルギー： 377 kcal 塩分： 2.4 g	エネルギー： 306 kcal 塩分： 2.7 g	エネルギー： 395 kcal 塩分： 3.3 g

新メニュー
7/18(水)
鶏ハムカツ

週平均
376 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。

