

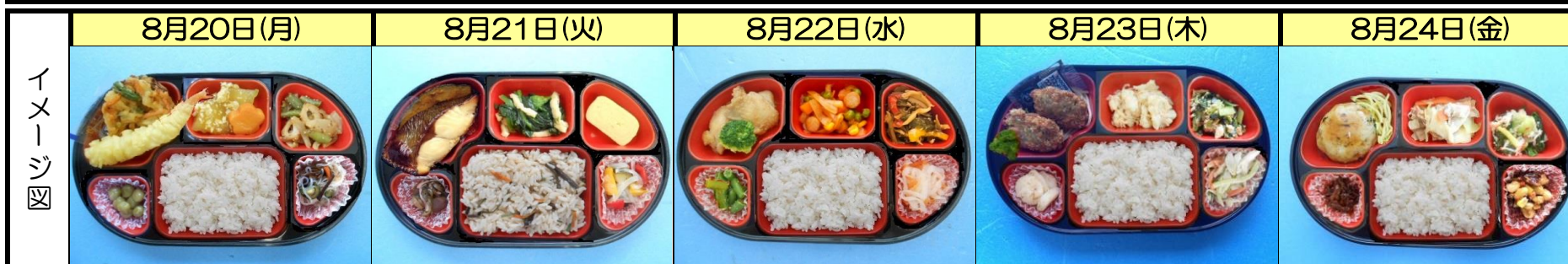
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

〈お弁当コース〉

2018年

	8月20日(月)	8月21日(火)	8月22日(水)	8月23日(木)	8月24日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) 冬瓜のそぼろあんかけ ちくわと玉葱のソース炒め 春雨サラダ(青しそ風味) うぐいす豆 ごはん(国産)	銀ひらすのみりん干し焼き ほうれん草と揚げのおひたし 玉子焼き イタリアン野菜のピクルス しば漬け 山菜ごはん(国産)	鶏肉の醤油麹焼き ウィンナーのケチャップ炒め 舞茸とピーマンの昆布炒め 大根なます いんげんのおかか和え ごはん(国産)	ホキの磯辺フライ(ソース付) カリフラワーの明太ソース和え 小松菜とツナの煮物 茎わかめとごぼうのサラダ くわいのかつお風味 ごはん(国産)	豆腐ハンバーグ キャベツと豚肉のポン酢和え チンゲン菜とカニカマのおひたし 豆のごま和えサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 485 kcal 塩分: 1.7 g	エネルギー: 424 kcal 塩分: 2.4 g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.5 g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 1.9 g	エネルギー: 507 kcal 塩分: 2.8 g

週平均
473 kcal 2.3 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

※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。



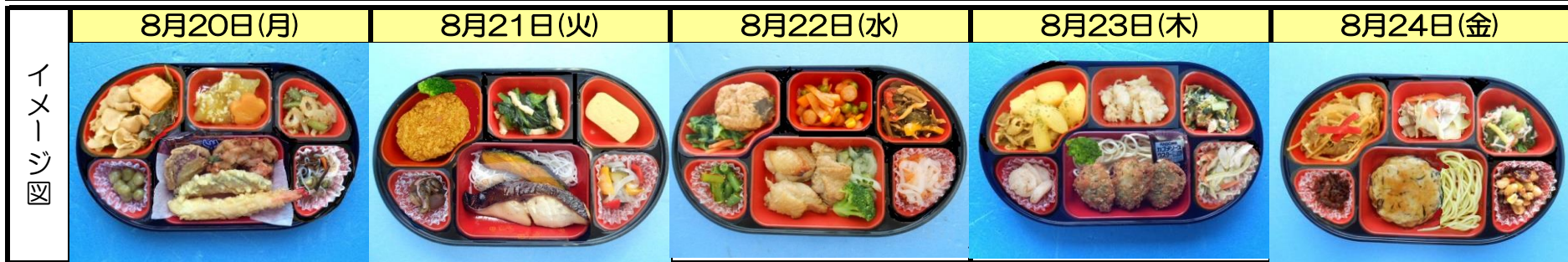
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

〈おかずコース〉

2018年

	8月20日(月)	8月21日(火)	8月22日(水)	8月23日(木)	8月24日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と昆布の炒め煮 冬瓜のそぼろあんかけ ちくわと玉葱のソース炒め 春雨サラダ(青しそ風味) うぐいす豆	銀ひらすのみりん干し焼き 牛肉コロッケ ほうれん草と揚げのおひたし 玉子焼き イタリアン野菜のピクルス しば漬け	鶏肉の醤油麹焼き ひろうすの煮物 ウィンナーのケチャップ炒め 舞茸とピーマンの昆布炒め 大根なます いんげんのおかか和え	ホキの磯辺フライ(ソース付) カレー肉じゃが カリフラワーの明太ソース和え 小松菜とツナの煮物 莖わかめとごぼうのサラダ くわいのかつお風味	豆腐ハンバーグ 牛肉と野菜の炒め物 キャベツと豚肉のポン酢和え チンゲン菜とカニカマのおひたし 豆のごま和えサラダ 生姜昆布
	アレルギー: 卵、小麦、えび	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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 402 kcal 塩分: 2.1 g	エネルギー: 369 kcal 塩分: 2.0 g	エネルギー: 378 kcal 塩分: 3.6 g	エネルギー: 357 kcal 塩分: 2.4 g	エネルギー: 411 kcal 塩分: 3.7 g

週平均
383 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。

