

コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

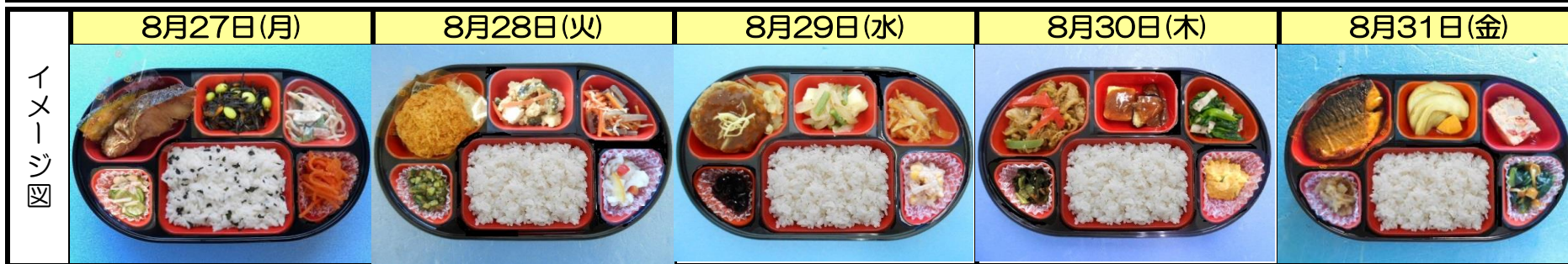
〈お弁当コース〉

2018年

|        | 8月27日(月)  | 8月28日(火)   | 8月29日(水)   | 8月30日(木)   | 8月31日(金)  |
|--------|---|--|--|--|---|
| お弁当コース | メルルーサの照り焼き<br>ひじき枝豆煮<br>もやしとにらのマヨ炒め<br>人参サラダ<br>きゅうりの梅なめ茸和え<br>わかめごはん(国産) | ヒレカツ(ソース付)<br>ゴーヤチャンプル<br>人参とちりめんの煮物<br>野菜のオレンジ風味マリネ<br>葉大根のおかか和え<br>ごはん(国産) | アジのさんが焼き<br>じゃが芋のレモン風味炒め<br>切干大根のトマト煮<br>ツナコーンサラダ<br>黒豆<br>ごはん(国産) | チンジャオロース<br>ナスと厚揚げの肉味噌和え<br>ほうれん草ベーコン炒め<br>かぼちゃサラダ<br>野沢菜昆布<br>ごはん(国産) | さばのカレー焼き<br>車麩の煮物<br>野菜入り玉子焼き<br>小松菜となめこの和え物<br>福神漬け<br>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: 卵、乳、小麦  | アレルギー: 卵、乳、小麦  | アレルギー: 卵、小麦   |
|        | エネルギー: 440 kcal<br>塩分: 2.9 g  | エネルギー: 458 kcal<br>塩分: 1.8 g   | エネルギー: 532 kcal<br>塩分: 2.0 g                                       | エネルギー: 551 kcal<br>塩分: 2.3 g   | エネルギー: 541 kcal<br>塩分: 2.0 g                                    |

新メニュー  
8/27(月)  
メルルーサの  
照り焼き

|          |
|----------|
| 週平均      |
| 504 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

|        | 8月27日(月)  | 8月28日(火)  | 8月29日(水)   | 8月30日(木)  | 8月31日(金)  |
|--------|---|---|--|---|---|
| おかずコース | メルルーサの照り焼き<br>豚肉ときのこの醤油麹炒め<br>ひじき枝豆煮<br>もやしとにらのマヨ炒め<br>人参サラダ<br>きゅうりの梅なめ草和え | ヒレカツ(ソース付)<br>ふんわり天の煮物<br>ゴーヤチャンプル<br>人参とちりめんの煮物<br>野菜のオレンジ風味マリネ<br>葉大根のおかか和え | アジのさんが焼き<br>鶏の唐揚げ<br>じゃが芋のレモン風味炒め<br>切干大根のトマト煮<br>ツナコーンサラダ<br>黒豆 | チンジャオロース<br>カニ玉風<br>ナスと厚揚げの肉味噌和え<br>ほうれん草ベーコン炒め<br>かぼちゃサラダ<br>野沢菜昆布 | さばのカレー焼き<br>つくねの大葉巻<br>車麩の煮物<br>野菜入り玉子焼き<br>小松菜となめこの和え物<br>福神漬け |
|        | 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   | アレルギー：卵、乳、小麦、かに   | アレルギー：卵、小麦  |
|        | エネルギー： 323 kcal<br>塩分： 3.1 g  | エネルギー： 338 kcal<br>塩分： 2.6 g  | エネルギー： 466 kcal<br>塩分： 2.7 g                                     | エネルギー： 401 kcal<br>塩分： 3.0 g  | エネルギー： 377 kcal<br>塩分： 3.0 g                                    |

新メニュー  
8/27(月)  
メルルーサの  
照り焼き  
8/31(金)  
つくねの大葉巻

|          |
|----------|
| 週平均      |
| 381 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**

【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。

