

コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

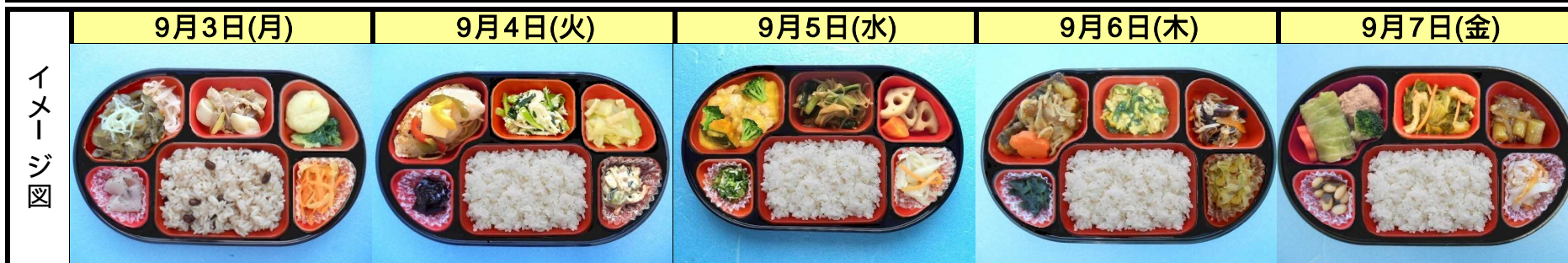
<お弁当コース>

2018年

お弁当コース	9月3日(月)	9月4日(火)	9月5日(水)	9月6日(木)	9月7日(金)
	豚肉の生姜炒め 山形いも煮風 がんもの煮物 人参のマスタードマリネ 大根のゆかり和え 赤飯(国産)	白身魚のパン粉焼き チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 キャベツの煮びたし 根菜のサラダ しそ昆布 ごはん(国産)	チキンのかぼちゃシチュー 糸こんにゃくと舞茸の炒め物 れんこんの煮物 もやしのサラダ 葉大根とちりめんの炒め物 ごはん(国産)	さんま竜田のきのこあんかけ にらと玉子の炒め物 きくらげの煮物 コールスローサラダ わかめの酢味噌和え ごはん(国産)	ロールキャベツと肉団子の豆乳鍋風 しる菜の煮びたし ヤングコーンの甘酢炒め 玉ねぎとツナのサラダ 煮豆 ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦 エネルギー: 450 kcal 塩分: 2.4 g	アレルギー: 卵、乳、小麦 エネルギー: 513 kcal 塩分: 1.8 g	アレルギー: 乳、小麦 エネルギー: 476 kcal 塩分: 2.3 g	アレルギー: 卵、小麦、えび エネルギー: 477 kcal 塩分: 1.7 g	アレルギー: 卵、乳、小麦 エネルギー: 448 kcal 塩分: 2.0 g

新メニュー
9/4(火)
白身魚の
パン粉焼き

週平均
473 kcal 2.0 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時までにご連絡ください。
水曜日午後5時以降の翌週配達のご注文変更や休止は、受けかねますのでご注意ください。

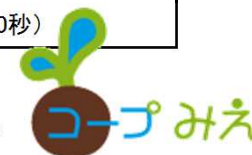
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金 午前10時～午後5時
フリーダイヤル 0120-502-315

【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)

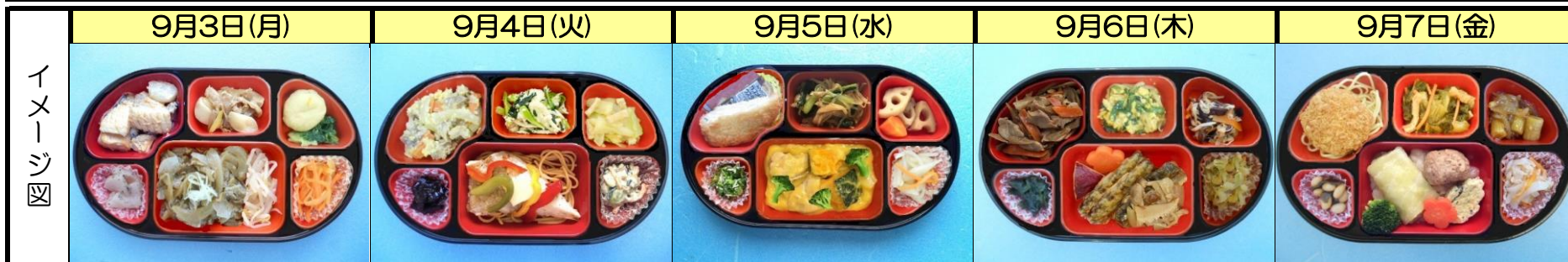
〈おかずコース〉

2018年

	9月3日(月)	9月4日(火)	9月5日(水)	9月6日(木)	9月7日(金)
おかずコース	豚肉の生姜炒め イカと野菜の味噌マヨ和え 山形いも煮風 がんもの煮物 人参のマスタードマリネ 大根のゆかり和え	白身魚のパン粉焼き 牛肉の玉子とじ チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 キャベツの煮びたし 根菜のサラダ しそ昆布	チキンのかぼちゃシチュー かつおフライ (ソース付) 糸こんにゃくと舞茸の炒め物 れんこんの煮物 もやしサラダ 葉大根とちりめんの炒め物	さんま竜田のきのこあんかけ 鶏とごぼうの炒め物 にらと玉子の炒め物 きくらげの煮物 コールスローサラダ わかめの酢味噌和え	ロールキャベツと肉団子の豆乳鍋風 紫芋と安納芋のコロケ しろ菜の煮びたし ヤングコーンの甘酢炒め 玉ねぎとツナのサラダ 煮豆
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 387 kcal 塩分: 2.6 g	エネルギー: 375 kcal 塩分: 2.4 g	エネルギー: 366 kcal 塩分: 3.6 g	エネルギー: 417 kcal 塩分: 2.9 g	エネルギー: 375 kcal 塩分: 2.6 g

新メニュー
9/4(火)
白身魚の
パン粉焼き

週平均
384 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。

