

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

	9月10日(月)	9月11日(火)	9月12日(水)	9月13日(木)	9月14日(金)
お弁当コース	おでん チンゲン菜のバター醤油炒め 肉みそキャベツ マカロニサラダ 玉葱のさっぱり和え ごはん(国産)	鶏すき煮 小松菜と豚肉の煮物 玉子焼き 千切りポテトサラダ しば漬け ちりめん高菜ごはん(国産)	海鮮プルコギ風炒め物 ジャーマンポテト ほうれん草の醤油麴和え きゅうりと蒸し鶏のサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	牛肉のケチャップ炒め 大根と揚げの炒め物 根菜のうま塩炒め カリフラワーのマリネ 山菜のかつお風味 ごはん(国産)	カレーの煮付け 焼きビーフン ほたて風味フライ 細切りごぼうサラダ いんげんの昆布和え ごはん(国産)
	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、えび	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに
	エネルギー: 453 kcal 塩分: 2.2 g	エネルギー: 458 kcal 塩分: 2.1 g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 2.2 g	エネルギー: 540 kcal 塩分: 2.0 g	エネルギー: 477 kcal 塩分: 2.3 g

新メニュー
9/11(火)
鶏すき煮

週平均
477 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

	9月10日(月)	9月11日(火)	9月12日(水)	9月13日(木)	9月14日(金)
おかずコース	おでん 豚肉とピーマンの甘酢炒め チンゲン菜のバター醤油炒め 肉みそキャベツ マカロニサラダ 玉葱のさっぱり和え	鶏すき煮 さばの塩焼き 小松菜と豚肉の煮物 玉子焼き 千切りポテトサラダ しば漬け	海鮮ブルコギ風炒め物 餃子としゅうまい ジャーマンポテト ほうれん草の醤油麴和え きゅうりと蒸し鶏のサラダ うぐいす豆	牛肉のケチャップ炒め ホキ磯辺フライ 大根と揚げの炒め物 根菜のうま塩炒め カリフラワーのマリネ 山菜のかつお風味	カレーの煮付け 揚げ豆腐 焼きビーフン ほたて風味フライ 細切りごぼうサラダ いんげんの昆布和え
	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、えび	アレルギー：小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、かに
	エネルギー： 333 kcal 塩分： 3.6 g	エネルギー： 396 kcal 塩分： 2.0 g	エネルギー： 376 kcal 塩分： 3.3 g	エネルギー： 477 kcal 塩分： 2.7 g	エネルギー： 352 kcal 塩分： 3.3 g

新メニュー
9/11(火)
鶏すき煮

週平均
387 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。

