

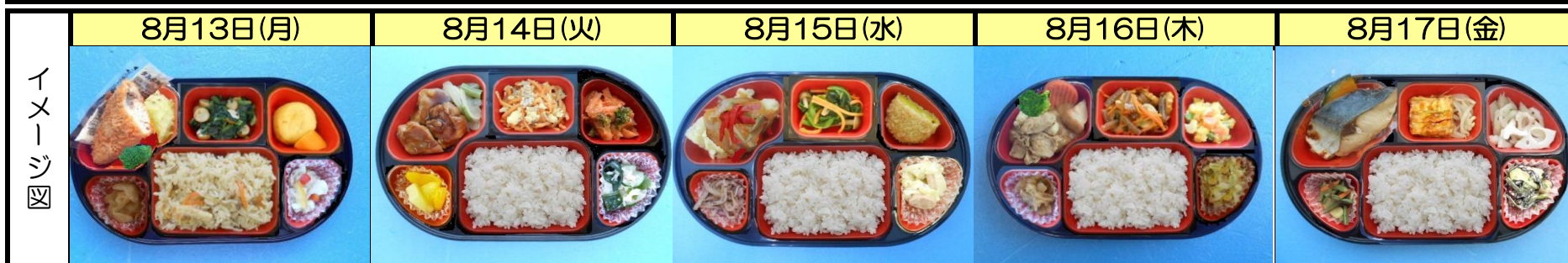
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

〈お弁当コース〉

2018年

お弁当コース	8月13日(月)	8月14日(火)	8月15日(水)	8月16日(木)	8月17日(金)
	サーモンフライ (タルタルソース付) 小松菜とウィンナーの炒め がんもの煮物 野菜のオレンジ風味マリネ 大根漬け 炊き込みごはん (国産)	鶏のくわ焼き 人参しりしり マカロニと野菜のトマトクリーム和え わかめとカニカマのわさび風味 フルーツシロップ和え ごはん (国産)	イカ天甘酢あんかけ ほうれん草としめじのおひたし かぼちゃコロッケ 魚肉ソーセージのサラダ もやしの赤しそ和え ごはん (国産)	ポークカレー つきこんにゃくの炒め物 野菜入りスクランブルエッグ コールスローサラダ 福神漬け ごはん (国産)	アジのみりん干し焼き ねぎ焼き 根菜のうま塩炒め ひじきと野菜のごまマヨ和え 山菜のかつお風味 ごはん (国産)
アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、落花生	アレルギー: 卵、乳、小麦	
エネルギー: 521 kcal 塩分: 2.6 g	エネルギー: 538 kcal 塩分: 2.5 g	エネルギー: 500 kcal 塩分: 1.9 g	エネルギー: 487 kcal 塩分: 2.6 g	エネルギー: 484 kcal 塩分: 1.8 g	

週平均
506 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時までに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)

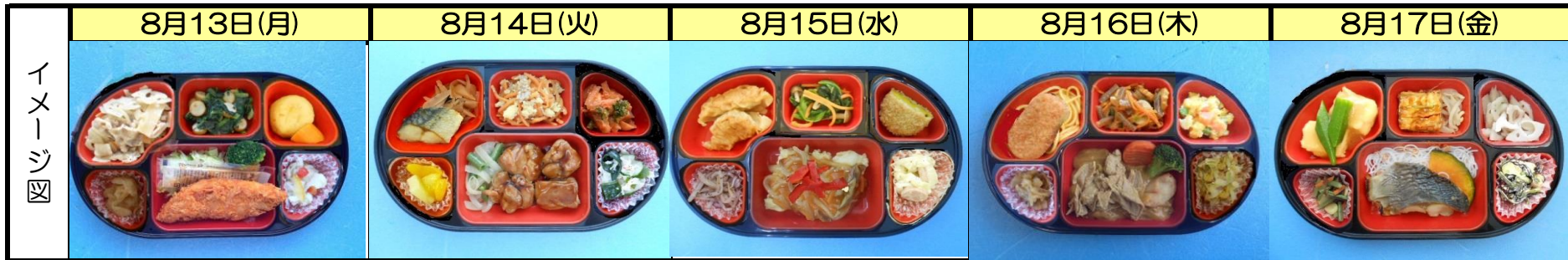
〈おかずコース〉

2018年

	8月13日(月)	8月14日(火)	8月15日(水)	8月16日(木)	8月17日(金)
おかずコース	サーモンフライ (タルタルソース付) 豚肉と根菜のしぐれ煮 小松菜とウィンナーの炒め がんもの煮物 野菜のオレンジ風味マリネ 大根漬け	鶏のくわ焼き さばの塩焼き 人参しりしり マカロニと野菜のトマトクリーム和え わかめとカニカマのわさび風味 フルーツシロップ和え	イカ天甘酢あんかけ 餃子 ほうれん草としめじのおひたし かぼちゃコロッケ 魚肉ソーセージのサラダ もやしの赤しそ和え	ポークカレー コーンクリームコロッケ つきこんにゃくの炒め物 野菜入りスクランブルエッグ コールスローサラダ 福神漬け	アジのみりん干し焼き 揚げ出し豆腐のみぞれあん ねぎ焼き 根菜のうま塩炒め ひじきと野菜のごまマヨ和え 山菜のかつお風味
	アレルギー： 卵、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、落花生、えび、かに	アレルギー： 卵、乳、小麦
	エネルギー： 500 kcal 塩分： 2.8 g	エネルギー： 435 kcal 塩分： 3.5 g	エネルギー： 395 kcal 塩分： 3.3 g	エネルギー： 446 kcal 塩分： 3.5 g	エネルギー： 335 kcal 塩分： 2.2 g

新メニュー  
8/16(木)  
コーンクリーム  
コロッケ

週平均
422 kcal
3.1 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**

【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。

