

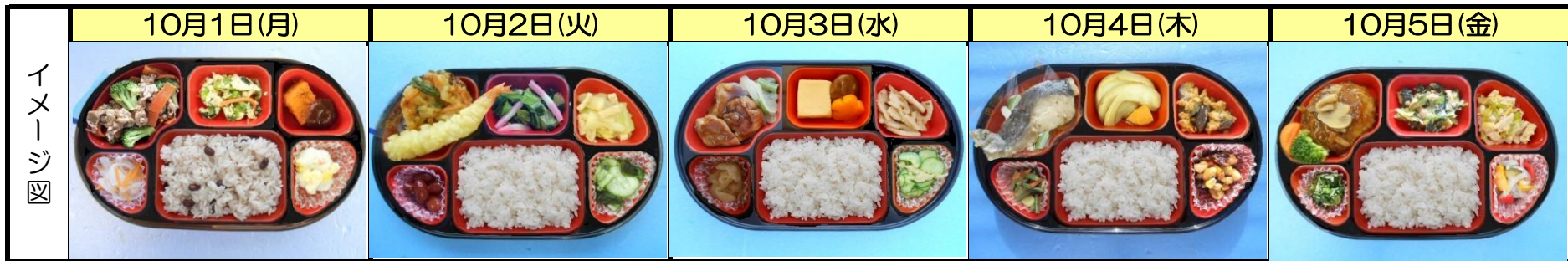
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2018年

	10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)
お弁当コース	ブロッコリーと牛肉の炒め物 ほうれん草の玉子とじ かぼちゃと椎茸の煮物 コーンポテトサラダ 玉ねぎのさっぱり和え 赤飯(国産)	天ぷら(天つゆ付) チンゲン菜と蒲鉾の煮物 キャベツの煮びたし きゅうりとわかめの酢の物 金時豆 ごはん(国産)	鶏のくわ焼き 高野豆腐の煮物 れんこんごま和え きゅうりとツナのサラダ 大根漬け ごはん(国産)	ホキの香草焼き 小車麩の煮物 ナスとそぼろの味噌炒め 豆のごま和えサラダ 山菜のかつお風味 ごはん(国産)	照り焼きハンバーグ 小松菜とツナのレモン風味 油揚げの玉子とじ イタリアン野菜のピクルス 葉大根とちりめんの炒め物 ごはん(国産)
	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: 乳、小麦	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 495 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質15.1g/脂質15.9g/炭水化物72.9g	エネルギー: 477 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質11.3g/脂質13.3g/炭水化物75.7g	エネルギー: 545 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質21.4g/脂質19.6g/炭水化物68.0g	エネルギー: 484 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質19.2g/脂質13.5g/炭水化物69.2g	エネルギー: 477 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質17.2g/脂質12.5g/炭水化物70.8g

週平均
496 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。



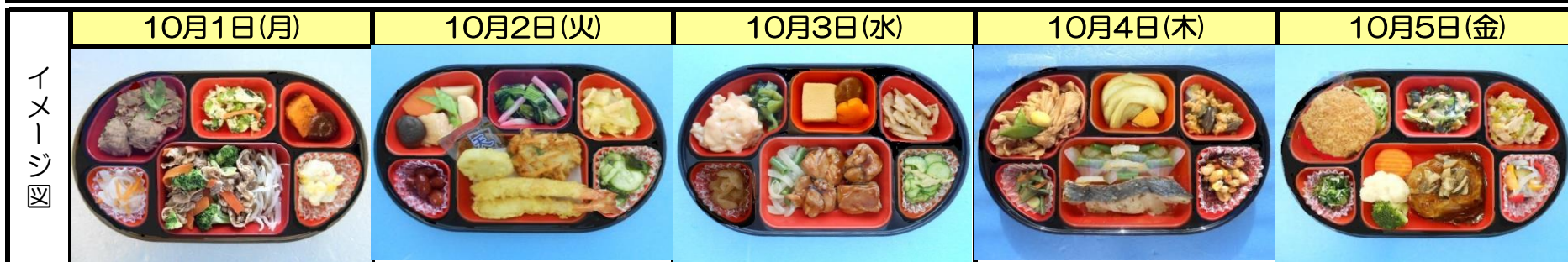
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2018年

	10月1日(月)	10月2日(火)	10月3日(水)	10月4日(木)	10月5日(金)
おかずコース	ブロッコリーと牛肉の炒め物 あじつみれの煮物 ほうれん草の玉子とじ かぼちゃと椎茸の煮物 コーンポテトサラダ 玉ねぎのさっぱり和え	天ぷら(天つゆ付) 筑前煮 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 キャベツの煮びたし きゅうりとわかめの酢の物 金時豆	鶏のくわ焼き エビのマヨソース 高野豆腐の煮物 れんこんごま和え きゅうりとツナのサラダ 大根漬け	ホキの香草焼き 豚肉と野菜のバター醤油麴炒め 小車麴の煮物 ナスとそぼろの味噌炒め 豆のごま和えサラダ 山菜のかつお風味	照り焼きハンバーグ 紅スワイガニ入りクリームコロッケ 小松菜とツナのレモン風味 油揚げの玉子とじ イタリアン野菜のピクルス 葉大根とちりめんの炒め物
	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: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 374 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.4g/脂質20.4g/炭水化物29.8g	エネルギー: 388 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質15.5g/脂質20.7g/炭水化物35.1g	エネルギー: 440 kcal 塩分: 3.9 g 蛋白質26.3g/脂質27.1g/炭水化物22.1g	エネルギー: 338 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質19.5g/脂質18.1g/炭水化物24.7g	エネルギー: 383 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質16.4g/脂質21.4g/炭水化物30.4g

週平均
385 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。

