

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8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)
お弁当コース	イカ天甘酢あんかけ ウインナーの洋風炒め チンゲン菜の煮びたし カリフラワーと玉子のサラダ キャベツの辛子和え ごはん(国産)	味噌チキンカツ ほうれん草ベーコン炒め 玉子焼き マカロニサラダ 柚子こんにゃく ごはん(国産)	さばの塩焼き マーボーじゃが 白菜のおかか煮 ほうれん草とツナの和え物 しば漬け ちりめん高菜ご飯(国産)	ブルコギ風牛肉の炒め物 小松菜と油揚げの煮物 くわいの甘酢炒め 玉葱とコーンのサラダ 大根なます ごはん(国産)	おでん 焼きビーフン れんこん金平 千切りポテトサラダ いんげんの昆布和え ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 514 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質15.7g/脂質16.6g/炭水化物72.8g	エネルギー: 487 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質13.4g/脂質14.6g/炭水化物72.6g	エネルギー: 522 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質19.5g/脂質21.5g/炭水化物60g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質11.2g/脂質14.9g/炭水化物71.7g	エネルギー: 489 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質12.3g/脂質13.1g/炭水化物77.9g

新メニュー
10/9(火)
味噌チキンカツ

週平均
497 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**

※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)

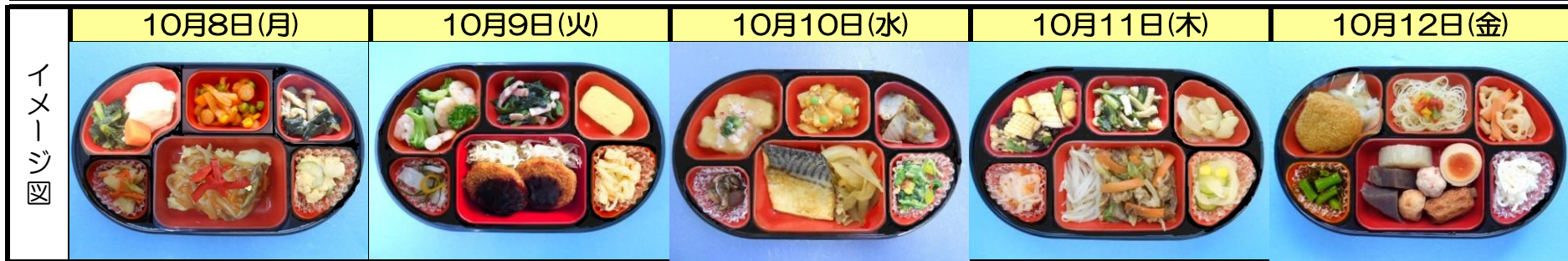
<おかずコース>

2018年

	10月8日(月)	10月9日(火)	10月10日(水)	10月11日(木)	10月12日(金)
おかずコース	イカ天甘酢あんかけ すり身天の煮物 ウインナーの洋風炒め チンゲン菜の煮びたし カリフラワーと玉子のサラダ キャベツの辛子和え	味噌チキンカツ ブロッコリーとエビの炒め物 ほうれん草ベーコン炒め 玉子焼き マカロニサラダ 柚子こんにゃく	さばの塩焼き 揚げ出し豆腐のおろしあん マーボーじゃが 白菜のおかか煮 ほうれん草とツナの和え物 しば漬け	プルコギ風牛肉の炒め物 イカと玉子の中華炒め 小松菜と油揚げの煮物 くわいの甘酢炒め 玉葱とコーンのサラダ 大根なます	おでん 栗コロッケ 焼きビーフン れんこん金平 千切りポテトサラダ いんげんの昆布和え
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 384 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質17.5g/脂質22.4g/炭水化物27.8g	エネルギー: 429 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質20.7g/脂質23g/炭水化物34.8g	エネルギー: 374 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質17.7g/脂質24.2g/炭水化物18.8g	エネルギー: 367 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質15g/脂質21.6g/炭水化物28.4g	エネルギー: 380 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質10.9g/脂質18.4g/炭水化物42.4g

新メニュー
10/9(火)
味噌チキンカツ

週平均
387 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。

