

コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

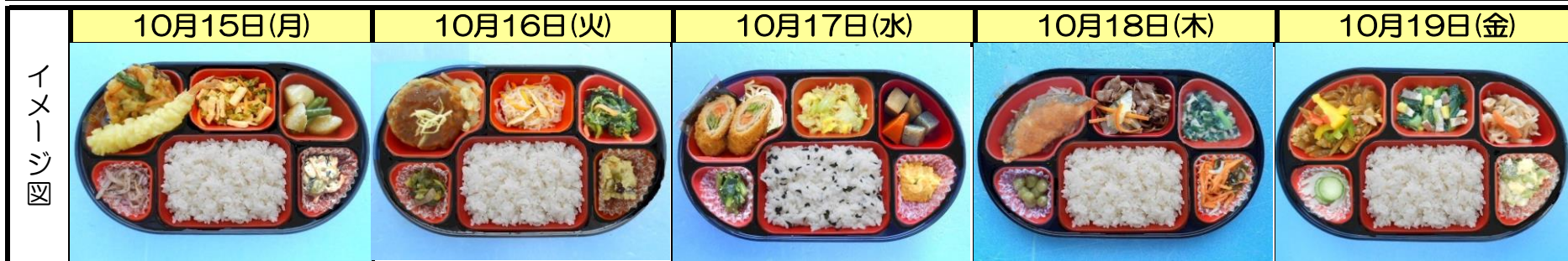
<お弁当コース>

2018年

	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) 油揚げの味噌炒め 山芋の煮びたし 根菜のサラダ もやしの赤しそ和え ごはん(国産)	アジのさんが焼き 春雨のうま塩炒め ほうれん草の醤油麴和え うの花と豆のサラダ 葉大根のポン酢和え ごはん(国産)	豚肉野菜巻フライ(ソース付) キャベツと玉子の和え物 野菜の煮しめ かぼちゃサラダ 小松菜のごま和え わかめごはん(国産)	カレイの香味ソース 焼きそば しろ菜とツナの煮物 人参とちりめんの酢の物 うぐいす豆 ごはん(国産)	牛肉とエリンギの炒め物 チンゲン菜のバター醤油炒め 切干大根煮 ブロッコリーのタルタルサラダ 玉葱ときゅうりの和え物 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 529 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質13.9g/脂質18.9g/炭水化物73.4g	エネルギー: 515 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質15.9g/脂質16.3g/炭水化物73.6g	エネルギー: 488 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質11.3g/脂質13.7g/炭水化物80.1g	エネルギー: 503 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質20.6g/脂質11.3g/炭水化物77.7g	エネルギー: 496 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質11.2g/脂質17.2g/炭水化物71.5g

新メニュー
10/17(水)
野菜の煮しめ
10/18(木)
焼きそば

週平均
506 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)

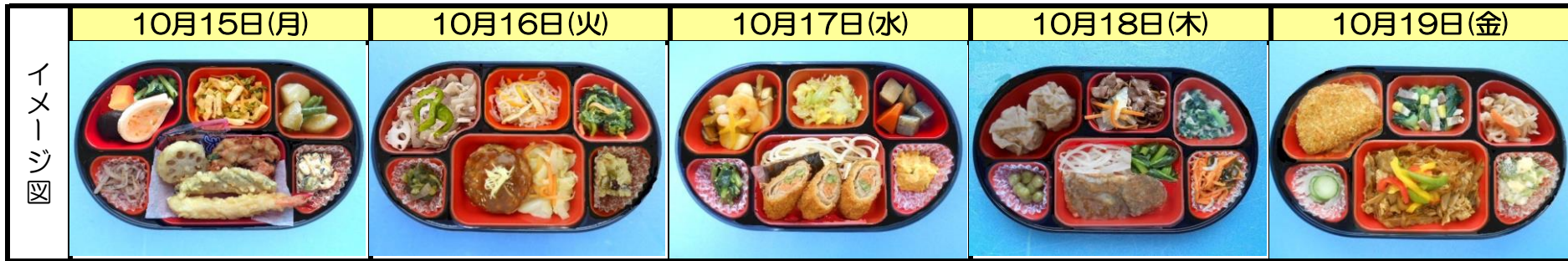
<おかずコース>

2018年

	10月15日(月)	10月16日(火)	10月17日(水)	10月18日(木)	10月19日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 姫高野と野菜の煮物 油揚げの味噌炒め 山芋の煮びたし 根菜のサラダ もやしの赤しそ和え	アジのさんが焼き 豚肉とれんこんの炒め物 春雨のうま塩炒め ほうれん草の醤油麴和え うの花と豆のサラダ 葉大根のポン酢和え	豚肉野菜巻フライ(ソース付) エビと里芋の柚子風味煮 キャベツと玉子の和え物 野菜の煮しめ かぼちゃサラダ 小松菜のごま和え	カレイの香味ソース 肉しゅうまい 焼きそば しろ菜とツナの煮物 人参とちりめんの酢の物 うぐいす豆	牛肉とエリンギの炒め物 黒はんぺんフライ チンゲン菜のバター醤油炒め 切干大根煮 ブロッコリーのタルタルサラダ 玉葱ときゅうりの和え物
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、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
	エネルギー: 428 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質14.2g/脂質26.0g/炭水化物34.1g	エネルギー: 392 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質17.7g/脂質22.9g/炭水化物28.9g	エネルギー: 350 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質12.2g/脂質16.8g/炭水化物37.3g	エネルギー: 403 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質23.3g/脂質16.7g/炭水化物39.0g	エネルギー: 436 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質12.6g/脂質27.6g/炭水化物34.0g

新メニュー
10/17(水)
野菜の煮しめ
10/18(木)
焼きそば

週平均
402 kcal
2.9 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。

