

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

	12月17日(月)	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) ブロッコリーとウインナーの炒め物 ひじき煮 春雨サラダ(しそ風味) 小松菜のごま和え ごはん(国産)	豚肉のハヤシソース もやしとツナの炒め物 しんじょうの煮物 コーンポテトサラダ 福神漬け もち麦入りごはん(国産)	アジのさんが焼き 豆腐チャンプル いんげんとちりめんの炒め煮 細切りごぼうサラダ こんにゃくとわかめの酢の物 ごはん(国産)	鶏のから揚げ れんこん金平 ほうれん草と油揚げのおひたし イタリアン野菜のピクルス うぐいす豆 ごはん(国産)	あんこうの甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 小松菜と豚肉の煮物 カリフラワーの柚子風味和え もやしと人参のナムル ごはん(国産)
	アレルギー: 乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 470 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質10.7g/脂質14.2g/炭水化物72.2g	エネルギー: 470 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質12.9g/脂質17g/炭水化物66.2g	エネルギー: 520 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質17.6g/脂質17.3g/炭水化物70.8g	エネルギー: 526 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質16.6g/脂質16g/炭水化物76.4g	エネルギー: 482 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質13.8g/脂質8.4g/炭水化物84.9g

週平均
494 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。



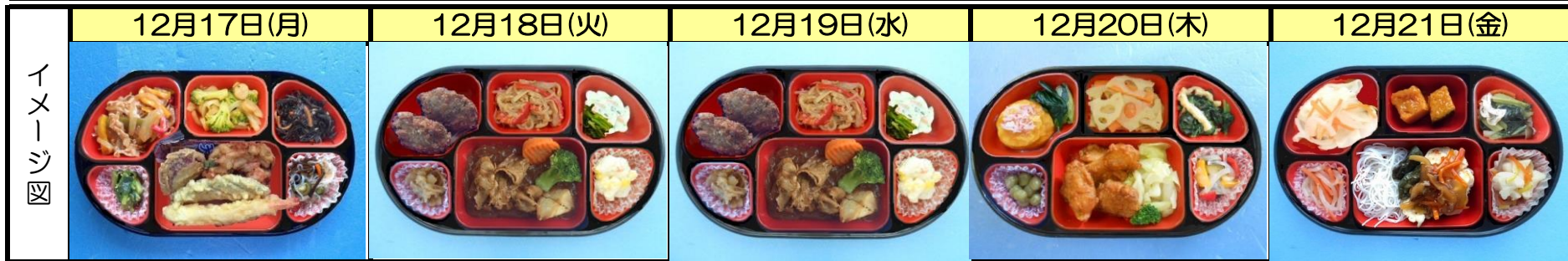
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2018年

	12月17日(月)	12月18日(火)	12月19日(水)	12月20日(木)	12月21日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉とピーマンの甘酢炒め ブロッコリーとウインナーの炒め物 ひじき煮 春雨サラダ(しそ風味) 小松菜のごま和え	豚肉のハヤシソース ホキの磯辺フライ もやしとツナの炒め物 しんじょうの煮物 コーンポテトサラダ 福神漬け	アジのさんが焼き 肉じゃが 豆腐チャンプル いんげんとちりめんの炒め煮 細切りごぼうサラダ こんにゃくとわかめの酢の物	鶏のから揚げ カニ玉風 れんこん金平 ほうれん草と油揚げのおひたし イタリアン野菜のピクルス うぐいす豆	あんこうの甘酢あんかけ 水餃子 かぼちゃの煮物 小松菜と豚肉の煮物 カリフラワーの柚子風味和え もやしと人参のナムル
	アレルギー: 乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 409 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質12.2g/脂質23.7g/炭水化物36.4g	エネルギー: 414 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.4g/脂質26.9g/炭水化物27.7g	エネルギー: 365 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.3g/脂質19.3g/炭水化物31g	エネルギー: 410 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質19.4g/脂質23g/炭水化物31.4g	エネルギー: 381 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.2g/脂質14.6g/炭水化物46.5g

週平均
396 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。

