

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>

2019年

	1月7日(月)	1月8日(火)	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)
お弁当コース	牛肉ときのこの柚子風味煮 ねぎ焼き 小松菜と油揚げの煮物 ツナコーンサラダ 野沢菜昆布 ごはん(国産)	さばの生姜だれ ほうれん草とひき肉の和え物 切干大根煮 イタリアン野菜のごま和え わかめの酢味噌和え ごはん(国産)	鶏肉の醤油麹焼き にらと玉子の炒め物 山芋の煮びたし カリフラワーのマリネ 山菜のかつお風味 ごはん(国産)	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) なすと玉葱のポン酢和え がんもの煮物 小松菜とちりめんのおひたし きゅうり漬け 赤飯(国産)	ポークカレー チンゲン菜のバター醤油炒め つきこんにゃくの炒め物 ひじきとくわいのサラダ 福神漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、落花生
	エネルギー: 458 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質12.3g/脂質13.2g/炭水化物69.8g	エネルギー: 544 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質18.7g/脂質21.2g/炭水化物64.7g	エネルギー: 485 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質16.9g/脂質14g/炭水化物70.1g	エネルギー: 540 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質14.9g/脂質21.5g/炭水化物71.7g	エネルギー: 493 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質12.7g/脂質15.9g/炭水化物72g

週平均
504 kcal
2.1 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>

2019年

	1月7日(月)	1月8日(火)	1月9日(水)	1月10日(木)	1月11日(金)
おかずコース	牛肉ときのこの柚子風味煮 2色しゅうまい ねぎ焼き 小松菜と油揚げの煮物 ツナコーンサラダ 野沢菜昆布	さばの生姜だれ 豚肉の玉子とじ ほうれん草とひき肉の和え物 切干大根煮 イタリアン野菜のごま和え わかめの酢味噌和え	鶏肉の醤油麹焼き 揚げ出し豆腐のみぞれあん にらと玉子の炒め物 山芋の煮びたし カリフラワーのマリネ 山菜のかつお風味	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) 牛肉の塩炒め なすと玉葱のポン酢和え がんもの煮物 小松菜とちりめんのおひたし きゅうり漬け	ポークカレー たららのフライ チンゲン菜のバター醤油炒め つきこんにゃくの炒め物 ひじきとぐわいのサラダ 福神漬け
	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、小麦、えび	アレルギー： 小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、落花生
	エネルギー： 355 kcal 塩分： 2.2 g 蛋白質12.7g/脂質20.3g/炭水化物30.4g	エネルギー： 404 kcal 塩分： 2.3 g 蛋白質21.9g/脂質27g/炭水化物16.1g	エネルギー： 370 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質19.8g/脂質20.8g/炭水化物26g	エネルギー： 479 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質14.6g/脂質34.9g/炭水化物26.3g	エネルギー： 425 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質15.1g/脂質24.8g/炭水化物35g

週平均
407 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。

