

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24日(月)	12月25日(火)	12月26日(水)	12月27日(木)	12月28日(金)
お弁当コース	鶏の香草焼きと星型コロック ポテトと竹輪の青さ風味 金平ごぼう もやしとピーマンのさっぱり和え 豆サラダ ごはん(国産)	カレイの煮付け ツナと小松菜の玉子とし マーボーナス 魚肉ソーセージのサラダ くわいのかつお風味 ごはん(国産)	つくねと野菜の甘酢あん けんちん煮 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 紅あずまのサラダ しば漬け わかめごはん(国産)	ホキの和風カレーソース ほうれん草ベーコン炒め 油揚げの味噌炒め コールスローサラダ 福神漬け ごはん(国産)	牛すき煮 マカロニのトマトクリーム もやしとにらの炒め物 春菊とカニカマのマヨ和え キャベツと人参の浅漬け ごはん(国産)
	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、落花生	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー: 522 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質13.6g/脂質16.5g/炭水化物77.4g	エネルギー: 495 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質20.7g/脂質15.2g/炭水化物65.7g	エネルギー: 438 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質12.3g/脂質9.9g/炭水化物74.6g	エネルギー: 462 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質20.2g/脂質10.6g/炭水化物69.1g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質13.2g/脂質17.2g/炭水化物68.4g

週平均
482 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**

※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。



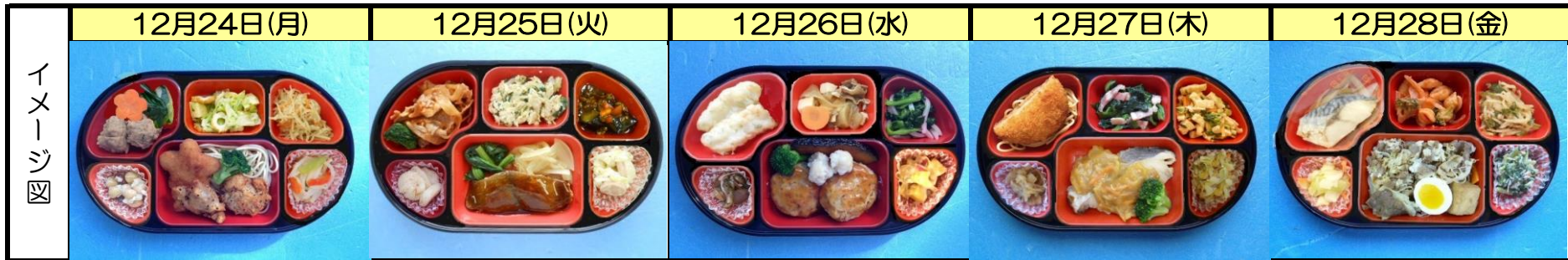
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2018年

	12月24日(月)	12月25日(火)	12月26日(水)	12月27日(木)	12月28日(金)
おかずコース	鶏の香草焼きと星型コロック あじつみれの煮物 ポテトと竹輪の青さ風味 金平ごぼう もやしとピーマンのさっぱり和え 豆サラダ	カレーの煮付け 豚肉のケチャップ炒め ツナと小松菜の玉子とし マーボーナス 魚肉ソーセージのサラダ くわいのかつお風味	つくねと野菜の甘酢あん イカのフリッター けんちん煮 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 紅あずまのサラダ しば漬け	ホキの和風カレーソース 鶏ハムカツ ほうれん草ベーコン炒め 油揚げの味噌炒め コールスローサラダ 福神漬け	牛すき煮 さばの塩焼き マカロニのトマトクリーム もやしとにらの炒め物 春菊とカニカマのマヨ和え キャベツと人参の浅漬け
	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	アレルギー： 卵、乳、小麦、落花生	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび、かに
	エネルギー： 417 kcal 塩分： 2.3 g 蛋白質19.8g/脂質23.4g/炭水化物32g	エネルギー： 377 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質23.3g/脂質22.7g/炭水化物19g	エネルギー： 375 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質18.7g/脂質18.6g/炭水化物32.1g	エネルギー： 369 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質22.3g/脂質17.2g/炭水化物31.6g	エネルギー： 384 kcal 塩分： 2.2 g 蛋白質15.8g/脂質26.3g/炭水化物20.3g

週平均
384 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。

