

コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

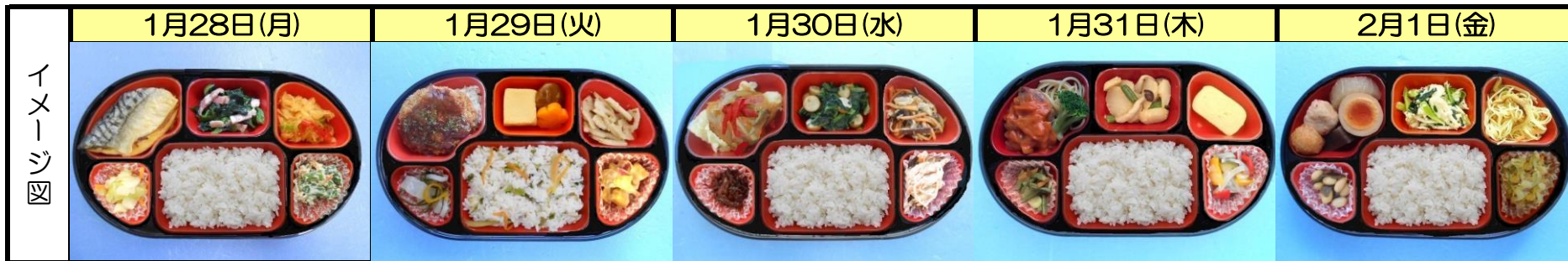
<お弁当コース>

2019年

	1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)	1月31日(木)	2月1日(金)
お弁当コース	さばの塩焼き ほうれん草ベーコン炒め 平春雨の炒め物 いんげんの白和え キャベツと人参の浅漬け ごはん(国産)	デミソースカツ 高野豆腐の煮物 れんこんのごま和え 紅あずまのサラダ 柚子こんにゃく ちりめん高菜ごはん(国産)	イカ天甘酢あんかけ 小松菜とウインナーの炒め物 きくらげと人参の炒め物 細切りごぼうサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)	チキンのトマトクリームソース くわいのたらこバター醤油炒め 玉子焼き イタリアン野菜のピクルス 山菜の梅風味 ごはん(国産)	おでん チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 カレービーフン コールスローサラダ 煮豆 ごはん(国産)
	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	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 533 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質18.5g/脂質20.6g/炭水化物63.6g	エネルギー: 502 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質14.1g/脂質13.7g/炭水化物80.1g	エネルギー: 533 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質15.8g/脂質17.4g/炭水化物75.4g	エネルギー: 470 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質16.8g/脂質12.4g/炭水化物69.9g	エネルギー: 468 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15.4g/脂質12.8g/炭水化物70.6g

新メニュー
1/31(木)
チキンのトマト
クリームソース

週平均
501 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**

※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)

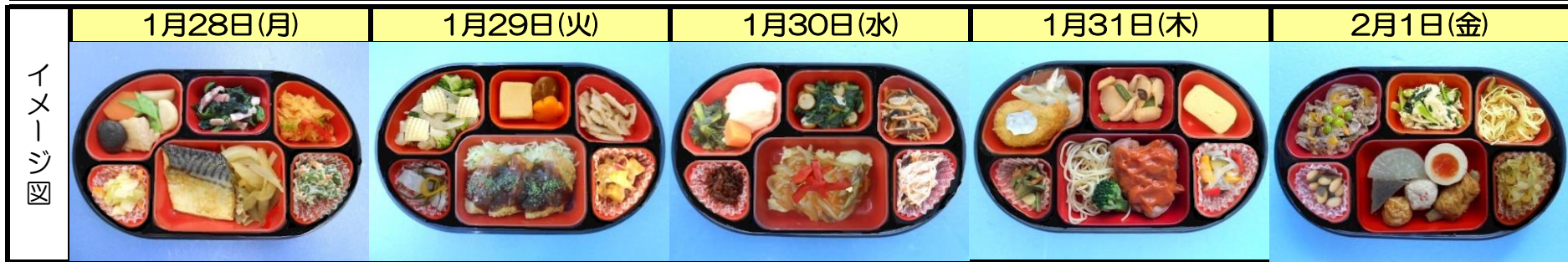
<おかずコース>

2019年

	1月28日(月)	1月29日(火)	1月30日(水)	1月31日(木)	2月1日(金)
おかずコース	さばの塩焼き 筑前煮 ほうれん草ベーコン炒め 平春雨の炒め物 いんげんの白和え キャベツと人参の浅漬け	デミソースカツ ブロッコリーとイカの炒め物 高野豆腐の煮物 れんこんのごま和え 紅あずまのサラダ 柚子こんにゃく	イカ天甘酢あんかけ すり身天の煮物 小松菜とウインナーの炒め物 きくらげと人参の炒め物 細切りごぼうサラダ 生姜昆布	チキンのトマトクリームソース エビ寄せフライ くわいのたらこバター醤油炒め 玉子焼き イタリアン野菜のピクルス 山菜の梅風味	おでん 牛肉のアップルジンジャー炒め チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 カレービーフン コールスローサラダ 煮豆
	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、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 366 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質19.5g/脂質22.7g/炭水化物18.3g	エネルギー: 415 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質18.1g/脂質19.2g/炭水化物42.6g	エネルギー: 404 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質17.7g/脂質23.4g/炭水化物30.4g	エネルギー: 392 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質20.9g/脂質22g/炭水化物27.1g	エネルギー: 374 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質16.9g/脂質20.5g/炭水化物30.7g

新メニュー
1/31(木)
チキンのトマト
クリームソース

週平均
390 kcal
3.0 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。

