

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

	2月18日(月)	2月19日(火)	2月20日(水)	2月21日(木)	2月22日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) 糸昆布の子和え 筍の煮物 千切りポテトサラダ ゆず広島菜 ごはん(国産)	海鮮ブルコギ風炒め物 ジャーマンポテト いんげんのおかか煮 うの花サラダ 黒豆 ごはん(国産)	豚肉とごぼうの中華味噌炒め 小松菜と舞茸の煮びたし 魚肉ソーセージの炒め物 ツナコーンサラダ しば漬け ごはん(国産)	カレイの山菜あんかけ ナスと厚揚げの田楽風 ほうれん草の醤油麴和え ひじきとくわいのサラダ もやしと人参のナムル ごはん(国産)	鶏のから揚げ(カレー風味) しろ菜の煮びたし 根菜の甘酢炒め 菜の花の辛子和え きゅうり漬け わかめごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 483 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質10.2g/脂質16.2g/炭水化物71.6g	エネルギー: 486 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質16.7g/脂質11.5g/炭水化物76.7g	エネルギー: 488 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質14.7g/脂質14.8g/炭水化物71.8g	エネルギー: 490 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質16.1g/脂質15g/炭水化物70.1g	エネルギー: 488 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質17.1g/脂質14.9g/炭水化物71.3g

週平均
487 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。



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

	2月18日(月)	2月19日(火)	2月20日(水)	2月21日(木)	2月22日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚すき煮 糸昆布の子和え 筍の煮物 千切りポテトサラダ ゆず広島菜	海鮮プルコギ風炒め物 揚げしゅうまいのあんかけ ジャーマンポテト いんげんのおかか煮 うの花サラダ 黒豆	豚肉とごぼうの中華味噌炒め カニ入り信田巻煮 小松菜と舞茸の煮びたし 魚肉ソーセージの炒め物 ツナコーンサラダ しば漬け	カレーの山菜あんかけ 牛肉の玉子とじ ナスと厚揚げの田楽風 ほうれん草の醤油麹和え ひじきとくわいのサラダ もやしと人参のナムル	鶏のから揚げ(カレー風味) 太刀魚のつけ焼き しろ菜の煮びたし 根菜の甘酢炒め 菜の花の辛子和え きゅうり漬け
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 413 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質12.5g/脂質26.2g/炭水化物31.6g	エネルギー: 443 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質23.1g/脂質20.8g/炭水化物40.9g	エネルギー: 335 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質16.7g/脂質18.9g/炭水化物24.8g	エネルギー: 378 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.6g/脂質22.7g/炭水化物25.6g	エネルギー: 404 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質21.4g/脂質24.8g/炭水化物23.8g

新メニュー
2/22(金)
太刀魚の
つけ焼き

週平均
395 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。

