

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

お弁当コース	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)
	鮭のちゃんちゃん焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 ポテトのコーンポタージュ風味 もやしと根菜のサラダ 大根のゆかり和え 五目ごはん(国産)	バラ焼き風炒め物 ほうれん草と油揚げのおひたし 竹輪とピーマンのねりごま炒め 春雨サラダ(しそ風味) 大学芋 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)	豚すき煮 うの花 ブロッコリーのスープ煮 ピーマンの昆布和え 玉葱のさっぱり和え ごはん(国産)	八宝菜 人参しりしり しろ菜の煮びたし マカロニサラダ 金時豆 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: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦、えび	
エネルギー: 470 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質22.1g/脂質14.6g/炭水化物62.9g	エネルギー: 506 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質12.8g/脂質13.8g/炭水化物79.7g	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: 467 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質16.1g/脂質12.7g/炭水化物69.5g	エネルギー: 462 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質14.8g/脂質10.9g/炭水化物73.6g	

週平均
490 kcal
1.9 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

※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

	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)
おかずコース	鮭のちゃんちゃん焼き 牛肉コロッケ チンゲン菜と竹輪の和え物 ポテトのコーンポタージュ風味 もやしと根菜のサラダ 大根のゆかり和え	バラ焼き風炒め物 エビのマヨソース ほうれん草と油揚げのおひたし 竹輪とピーマンのねりごま炒め 春雨サラダ(しそ風味) 大学芋	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	豚すき煮 イカと玉子の中華炒め うの花 ブロッコリーのスープ煮 ピーマンの昆布和え 玉葱のさっぱり和え	八宝菜 牛肉とメンマの煮物 人参しりしり しろ菜の煮びたし マカロニサラダ 金時豆
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、小麦、えび
	エネルギー: 419 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質20g/脂質25.1g/炭水化物29g	エネルギー: 402 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質15.2g/脂質21.4g/炭水化物36.7g	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: 344 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質20.1g/脂質18.2g/炭水化物24.5g	エネルギー: 339 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質16.9g/脂質18.9g/炭水化物25.3g

週平均
382 kcal
2.6 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。

