

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11日(月)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)	2月15日(金)
お弁当コース	ミックスフライ(ソース付) チーズハンバーグ 切干大根煮 ブロッコリーのタルタルサラダ もやしの赤しそ和え ごはん(国産)	鶏のくわ焼き あさりと小松菜の煮物 金平ごぼう 玉ねぎとピーマンのマリネ 金時豆 ごはん(国産)	あんこうの中華野菜ソース しろ菜とツナの煮物 くわいの甘酢炒め キャベツのごまマヨ和え 玉ねぎサラダ ごはん(国産)	ロールキャベツのホワイトソース煮 ほうれん草と竹輪のおかか和え こんにゃくとメンマの甘辛炒め ちりめん風味のサラダ わかめの酢味噌和え もち麦入りごはん(国産)	さばの焼きびたし 春雨のうま塩炒め 山芋のスクランブルエッグ チンゲン菜とカニカマのおひたし 大根漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、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: 551 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質14.6g/脂質20.6g/炭水化物73.9g	エネルギー: 477 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質17.3g/脂質12.5g/炭水化物70.9g	エネルギー: 492 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質14.3g/脂質16g/炭水化物69.7g	エネルギー: 397 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質12.9g/脂質9.3g/炭水化物65.6g	エネルギー: 554 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質18g/脂質23g/炭水化物66g

週平均
494 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

	2月11日(月)	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)	2月15日(金)
おかずコース	ミックスフライ(ソース付) ひろすの煮物 チーズハンバーグ 切干大根煮 ブロッコリーのタルタルサラダ もやしの赤しそ和え	鶏のくわ焼き エビと里芋の柚子風味煮 あさりと小松菜の煮物 金平ごぼう 玉ねぎとピーマンのマリネ 金時豆	あんこうの中華野菜ソース 豚肉と厚揚げのオイスター炒め しろ菜とツナの煮物 くわいの甘酢炒め キャベツのごまマヨ和え 玉ねぎサラダ	ロールキャベツのホワイトソース煮 かつおフライ(ソース付) ほうれん草と竹輪のおかか和え こんにゃくとメンマの甘辛炒め ちりめん風味のサラダ わかめの酢味噌和え	さばの焼きびたし 豚肉と野菜のピリ辛炒め 春雨のうま塩炒め 山芋のスクランブルエッグ チンゲン菜とカニカマのおひたし 大根漬け
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、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: 454 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質18.1g/脂質29.6g/炭水化物28.1g	エネルギー: 328 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質21g/脂質15.9g/炭水化物24.5g	エネルギー: 420 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.7g/脂質25.4g/炭水化物29.4g	エネルギー: 361 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質17.9g/脂質18.6g/炭水化物30.7g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質20.5g/脂質28.3g/炭水化物23.2g

週平均
399 kcal
3.2 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**

【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。

