

コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

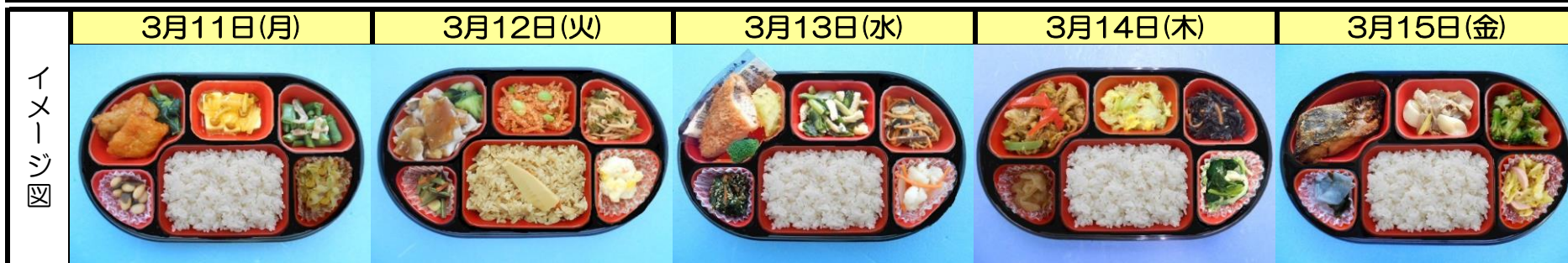
<お弁当コース>

2019年

	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)
お弁当コース	白身魚のチリ風味 豆腐のなめこあんかけ いんげんとベーコンの炒め物 コールスローサラダ 煮豆 ごはん(国産)	豚肉のポン酢たれ 人参の真砂和え もやしとにらの炒め物 コーンポテトサラダ 山菜の梅風味 筍ごはん(国産)	サーモンフライ(タルタルソース付) 小松菜と油揚げの煮物 人参ときくらげの炒め物 カリフラワーのマリネ 野沢菜のごま和え ごはん(国産)	チンジャオロース キャベツと玉子の中華和え ひじき煮 ほうれん草とえのきのおひたし 大根漬け ごはん(国産)	さわらの西京焼き 山形いも煮風 ブロッコリーのおかか和え 魚肉ソーセージのレモンマスタード和え こんにゃくとわかめの酢の物 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: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに	アレルギー: 小麦
	エネルギー: 462 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質16.3g/脂質12.2g/炭水化物69.5g	エネルギー: 485 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質18g/脂質17.3g/炭水化物64.2g	エネルギー: 491 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質12.6g/脂質16.4g/炭水化物70.2g	エネルギー: 465 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質12.6g/脂質13.3g/炭水化物70.9g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質19.8g/脂質11.3g/炭水化物65.7g

新メニュー
3/13(水)
野沢菜のごま和え
3/15(金)
さわらの西京焼き

週平均
472 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)

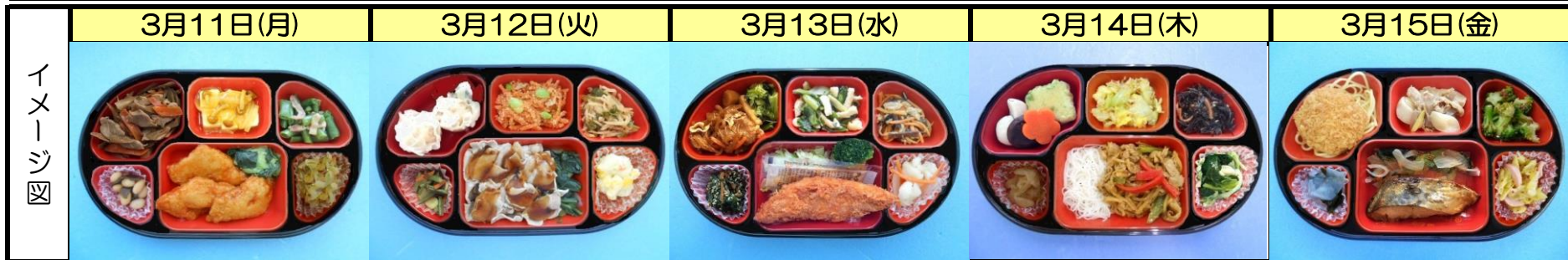
<おかずコース>

2019年

	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)
おかずコース	白身魚のチリ風味 鶏とごぼうの炒め物 豆腐のなめこあんかけ いんげんとベーコンの炒め物 コールスローサラダ 煮豆	豚肉のポン酢たれ 海鮮しゅうまい 人参の真砂和え もやしとにらの炒め物 コーンポテトサラダ 山菜の梅風味	サーモンフライ (タルタルソース付) 根菜と豚肉の韓国風煮物 小松菜と油揚げの煮物 人参ときくらげの炒め物 カリフラワーのマリネ 野沢菜のごま和え	チンジャオロース 枝豆入りしんじょうと野菜の煮物 キャベツと玉子の中華和え ひじき煮 ほうれん草とえのきのおひたし 大根漬け	さわらの西京焼き すき焼き風フライ 山形いも煮風 ブロッコリーのおかか和え 魚肉ソーセージのレモンマスタード和え こんにゃくとわかめの酢の物
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび、かに	アレルギー: 小麦
	エネルギー: 357 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質22g/脂質17.9g/炭水化物27.8g	エネルギー: 400 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質20.4g/脂質24.4g/炭水化物25g	エネルギー: 389 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.6g/脂質23.4g/炭水化物29g	エネルギー: 339 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質12.3g/脂質17.9g/炭水化物31.7g	エネルギー: 418 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質20g/脂質21.9g/炭水化物33.9g

新メニュー
3/13(水)
根菜と豚肉の
韓国風煮物
野沢菜のごま和え
3/15(金)
さわらの西京焼き

週平均
381 kcal
2.5 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。

