

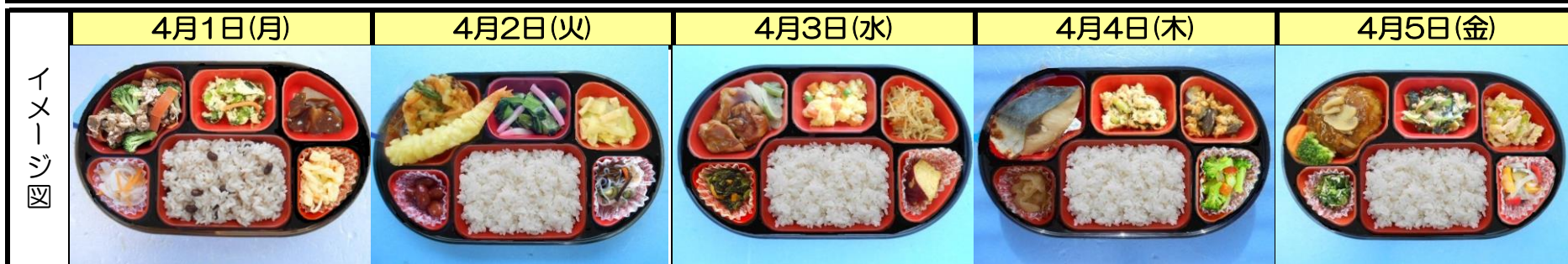
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2019年

お弁当コース	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)
	プロックリーと牛肉の炒め物 ほうれん草の玉子とじ こんにゃくの田楽風 マカロニサラダ 玉葱のさっぱり和え 赤飯(国産)	天ぷら(天つゆ付) チンゲン菜と蒲鉾の煮物 キャベツの煮びたし 春雨サラダ(しそ風味) 金時豆 ごはん(国産)	鶏のくわ焼き ス克蘭ブルエッグ 金平ごぼう 大学芋 柚子広島菜 ごはん(国産)	アジのみりん干し焼き うの花 なすとそぼろの味噌炒め 野菜のごま和え 大根漬け ごはん(国産)	照り焼きハンバーグ 小松菜とツナのレモン風味 油揚げの玉子とじ イタリアン野菜のピクルス 葉大根とちりめんの炒め物 ごはん(国産)
アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	
エネルギー: 500 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質15.6g/脂質18.5g/炭水化物67.7g	エネルギー: 478 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質10.9g/脂質13.5g/炭水化物75.8g	エネルギー: 529 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質19.2g/脂質16.9g/炭水化物72.6g	エネルギー: 509 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質19.9g/脂質13.8g/炭水化物73.7g	エネルギー: 478 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質17.1g/脂質12.6g/炭水化物70.8g	

週平均
499 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

	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)
おかずコース	ブロッコリーと牛肉の炒め物 姫高野と野菜の煮物 ほうれん草の玉子とし こんにゃくの田楽風 マカロニサラダ 玉葱のさっぱり和え	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と野菜のバター醤油麴炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 キャベツの煮びたし 春雨サラダ(しそ風味) 金時豆	鶏のくわ焼き エビのマヨソース スクランブルエッグ 金平ごぼう 大学芋 柚子広島菜	アジのみりん干し焼き 筑前煮 うの花 なすとそぼろの味噌炒め 野菜のごま和え 大根漬け	照り焼きハンバーグ 豚肉野菜巻フライ 小松菜とツナのレモン風味 油揚げの玉子とし イタリアン野菜のピクルス 葉大根とちりめんの炒め物
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 乳、小麦、えび	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
	エネルギー: 344 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質15.6g/脂質21.3g/炭水化物22.1g	エネルギー: 410 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質14g/脂質23.3g/炭水化物36.2g	エネルギー: 424 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質24.1g/脂質24.4g/炭水化物26.4g	エネルギー: 339 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質20.7g/脂質16.1g/炭水化物27.8g	エネルギー: 374 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質17.5g/脂質19.7g/炭水化物30.8g

週平均
378 kcal
2.8 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。

