

コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

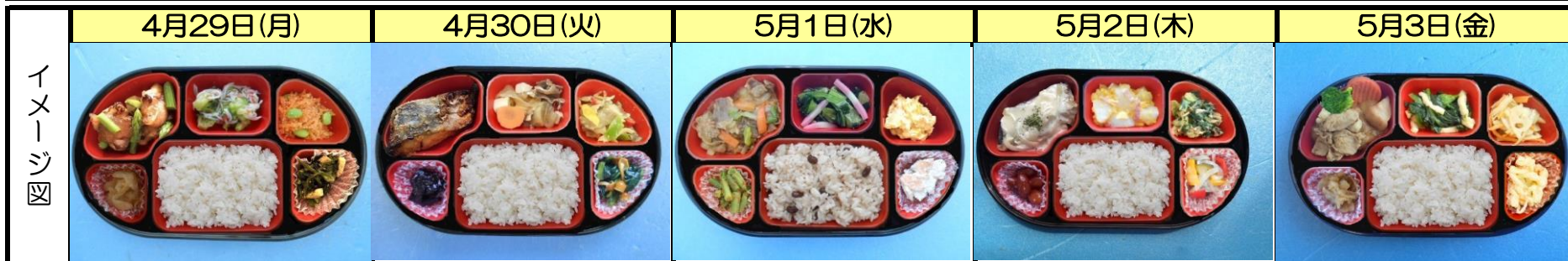
<お弁当コース>

2019年

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
お弁当コース	鶏肉のアップルトマトソース ブロッコリーのヌーブ煮 人参の真砂和え 菜の花と海藻の梅ごま和え 大根漬け ごはん(国産)	さわらの西京焼き けんちん煮 舞茸とピーマンのマヨ炒め 小松菜となめこの和え物 しそ昆布 ごはん(国産)	ブルコギ風牛肉の炒め物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ポテトのコーンポタージュ風味 ひじきとくわいのサラダ いんげんのおかか和え 赤飯(国産)	ホキのレモンマヨソース 山芋のヌクランブルエッグ しろ菜とツナの中華和え イタリアン野菜のピクルス 金時豆 ごはん(国産)	ポークカレー ほうれん草と油揚げのおひたし 根菜の甘酢炒め マカロニサラダ 福神漬け ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、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
	エネルギー: 462 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質17.3g/脂質11.5g/炭水化物69.3g	エネルギー: 457 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質18.8g/脂質11.6g/炭水化物65.4g	エネルギー: 542 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質13.3g/脂質21.9g/炭水化物73g	エネルギー: 476 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質18.9g/脂質10.5g/炭水化物74.1g	エネルギー: 487 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質12.8g/脂質14.6g/炭水化物73.5g

新メニュー
4/29(月)
菜の花と海藻の梅ごま和え
5/2(木)
ホキのレモンマヨソース

週平均
485 kcal
2.3 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。



コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

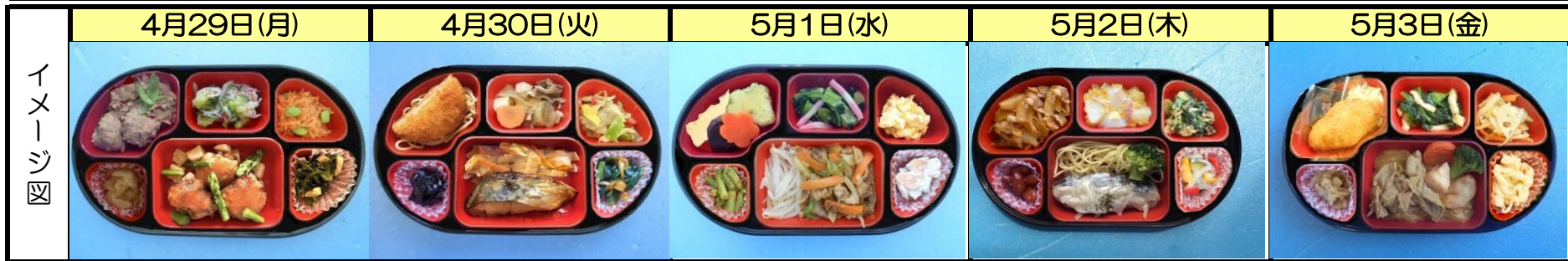
<おかずコース>

2019年

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
おかずコース	鶏肉のアップルトマトソース あじつみれの煮物 ブロッコリーのスープ煮 人参の真砂和え 菜の花と海藻の梅ごま和え 大根漬け	さわらの西京焼き 鶏ハムカツ けんちん煮 舞茸とピーマンのマヨ炒め 小松菜となめこの和え物 しそ昆布	プルコギ風牛肉の炒め物 枝豆入りしんじょうと野菜の煮物 チンゲン菜と蒲鉾の煮物 ポテトのコーンポタージュ風味 ひじきとくわいのサラダ いんげんのおかか和え	ホキのレモンマヨソース 豚肉のケチャップ炒め 山芋のヌクランブルエッグ しろ菜とツナの中華和え イタリアン野菜のピクルス 金時豆	ポークカレー たらのフライ(ソース付) ほうれん草と油揚げのおひたし 根菜の甘酢炒め マカロニサラダ 福神漬け
	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	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
	エネルギー： 368 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質23.6g/脂質17.7g/炭水化物27.9g	エネルギー： 380 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質21.1g/脂質18.9g/炭水化物30.1g	エネルギー： 399 kcal 塩分： 3.1 g 蛋白質11.4g/脂質26.8g/炭水化物28g	エネルギー： 391 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質23.1g/脂質19.6g/炭水化物30.6g	エネルギー： 395 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質14.4g/脂質22.8g/炭水化物32.7g

新メニュー
4/29(月)
菜の花と海藻の梅ごま和え
5/2(木)
ホキのレモンマヨソース

週平均
387 kcal
3.1 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。

