

コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

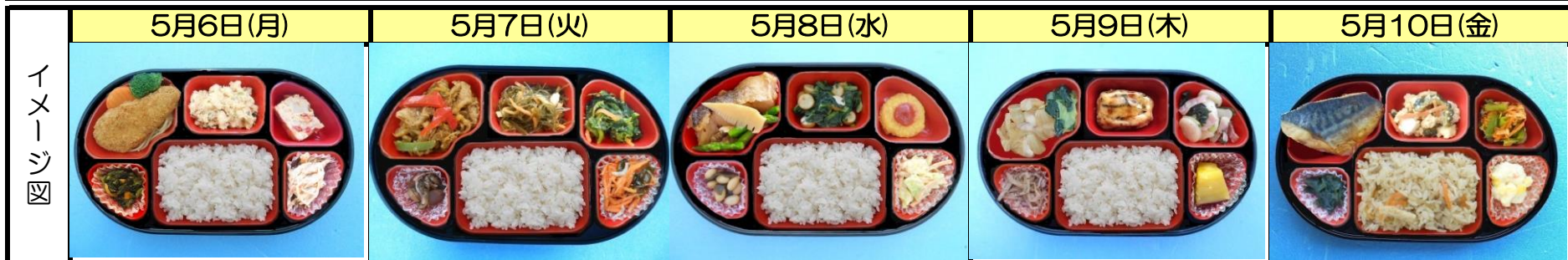
<お弁当コース>

2019年

	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)
お弁当コース	アジのメンチカツ うの花 野菜入り玉子焼き 細切りごぼうサラダ ゆず広島菜 ごはん(国産)	チンジャオロース 糸昆布の煮物 ほうれん草の醤油麩和え 人参とちりめんの酢の物 しば漬け ごはん(国産)	白身魚と春野菜の焼きびたし 小松菜とウインナーの炒め物 ほたて風味フライ キャベツのごまマヨ和え 煮豆 ごはん(国産)	鶏の生姜焼き 豆乳入りしんじょの和風あんかけ くわいとベーコンの炒め物 さつまいもの甘煮(レモン風味) もやしの赤しそ和え ごはん(国産)	さばの照り焼き ゴーヤチャンプル いんげんのおかか和え コーンポテトサラダ わかめの酢味噌和え 五目ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 528 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質12.4g/脂質17.2g/炭水化物78.4g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質12.7g/脂質12.8g/炭水化物70.9g	エネルギー: 499 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質21.5g/脂質15.1g/炭水化物66.5g	エネルギー: 488 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質15.2g/脂質14.6g/炭水化物71.1g	エネルギー: 556 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質20.1g/脂質25.6g/炭水化物61.1g

新メニュー  
5/8(水)  
白身魚と春野菜の  
焼きびたし

週平均  
506 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。



コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

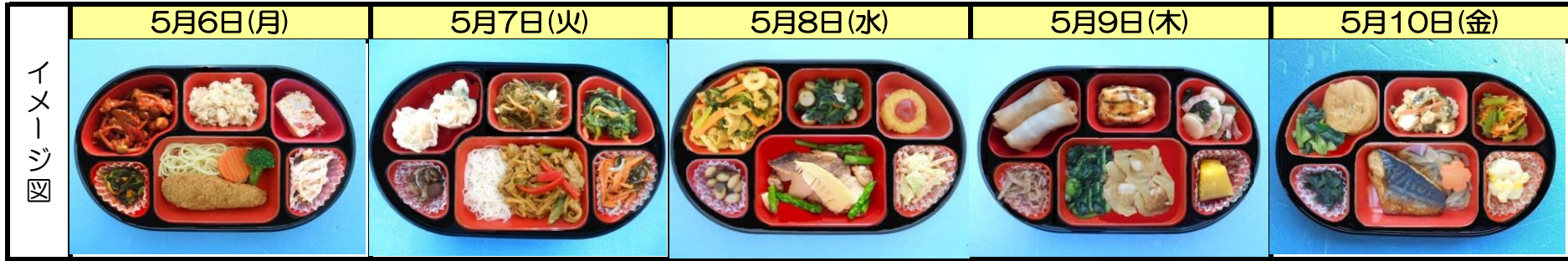
<おかずコース>

2019年

	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)
おかずコース	アジのメンチカツ 鶏のチリコンカン風炒め物 うの花 野菜入り玉子焼き 細切りごぼうサラダ ゆず広島菜	チンジャオロース 海鮮しゅうまい 糸昆布の煮物 ほうれん草の醤油麴和え 人参とちりめんの酢の物 しば漬け	白身魚と春野菜の焼きびたし 豚肉としろ菜の中華炒め 小松菜とウインナーの炒め物 ほたて風味フライ キャベツのごまマヨ和え 煮豆	鶏の生姜焼き 春巻き 豆乳入りしんじょの和風あんかけ くわいとベーコンの炒め物 さつまいもの甘煮(レモン風味) もやしの赤しそ和え	さばの照り焼き がんもの煮物 ゴーヤチャンプル いんげんのおかか和え コーンポテトサラダ わかめの酢味噌和え
	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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 375 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質13.5g/脂質20.8g/炭水化物33.8g	エネルギー: 371 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質13g/脂質19.5g/炭水化物36.4g	エネルギー: 344 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質23.6g/脂質20.3g/炭水化物16.5g	エネルギー: 384 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質17g/脂質21.2g/炭水化物30.7g	エネルギー: 393 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質19g/脂質27.6g/炭水化物16.5g

新メニュー  
5/8(水)  
白身魚と春野菜の  
焼きびたし

週平均
373 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。

