

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15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)
	天ぷら(天つゆ付) ねぎ焼き チンゲン菜とカニカマのおひたし ちりめん風味のサラダ きゅうり漬け ごはん(国産)	白身魚の中華野菜ソース キャベツとウインナーの炒め物 しろ菜の煮びたし 千切りポテトサラダ もやしと人参のナムル ごはん(国産)	豆腐ハンバーグ 小松菜と豚肉の煮物 野菜の煮しめ カリフラワーのマリネ 大根のゆかり和え 山菜ごはん(国産)	メルルーサの照り焼き いんげんとベーコンの炒め物 油揚げの味噌炒め ブロッコリーのタルタルサラダ うぐいす豆 ごはん(国産)	豚肉の梅りんごソース ほうれん草とひき肉の和え物 マカロニのトマトクリーム ツナコーンサラダ 野沢菜昆布 ごはん(国産)
	アレルギー：卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー：卵、乳、小麦	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、えび
	エネルギー：478 kcal 塩分：1.6 g 蛋白質11.5g/脂質15.3g/炭水化物71.2g	エネルギー：468 kcal 塩分：1.7 g 蛋白質16.2g/脂質14.2g/炭水化物66.1g	エネルギー：457 kcal 塩分：2.6 g 蛋白質13g/脂質12.8g/炭水化物72.8g	エネルギー：506 kcal 塩分：1.9 g 蛋白質20.5g/脂質15g/炭水化物70.2g	エネルギー：527 kcal 塩分：2.1 g 蛋白質19.7g/脂質19.1g/炭水化物66.5g

新メニュー
4/19(金)
豚肉の梅りんごソース

週平均
487 kcal
2.0 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15日(月)	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉とピーマンの甘酢炒め ねぎ焼き チンゲン菜とカニカマのおひたし ちりめん風味のサラダ きゅうり漬け	白身魚の中華野菜ソース 牛肉の玉子とじ キャベツとウインナーの炒め物 しろ菜の煮びたし 千切りポテトサラダ もやしと人参のナムル	豆腐ハンバーグ かつおフライ(ソース付) 小松菜と豚肉の煮物 野菜の煮しめ カリフラワーのマリネ 大根のゆかり和え	メルルーサの照り焼き 鶏すき煮 いんげんとベーコンの炒め物 油揚げの味噌炒め ブロッコリーのタルタルサラダ うぐいす豆	豚肉の梅りんごソース カニ入り信田巻煮 ほうれん草とひき肉の和え物 マカロニのトマトクリーム ツナコーンサラダ 野沢菜昆布
	アレルギー：卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー：卵、乳、小麦	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、えび、かに
	エネルギー： 440 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質13.9g/脂質27.1g/炭水化物35.2g	エネルギー： 348 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質18.4g/脂質22.2g/炭水化物18.3g	エネルギー： 377 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質14.7g/脂質20.1g/炭水化物34.4g	エネルギー： 340 kcal 塩分： 2.2 g 蛋白質21.5g/脂質18.2g/炭水化物23g	エネルギー： 366 kcal 塩分： 2.8 g 蛋白質21.6g/脂質23g/炭水化物18.2g

新メニュー
4/19(金)
豚肉の梅りんごソース

週平均
374 kcal
2.6 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**

※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。

