

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	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
	天ぷら(天つゆ付) スクランブルエッグ ふきと筍の煮物 野菜のごま和え 柚子こんにゃく ごはん(国産)	鶏のから揚げ(カレー風味) しろ菜の煮びたし かぼちゃと椎茸の煮物 カリフラワーのマリネ 野沢菜昆布 山菜ごはん(国産)	八宝菜 ウインナーの洋風炒め 小松菜とツナのレモン風味炒め 千切りポテトサラダ 玉葱のさっぱり和え ごはん(国産)	ハッシュドビーフ もやしとにらの炒め物 しんじょうの煮物 切干大根のサラダ 福神漬け ごはん(国産)	ホキの香草焼き ナスと玉葱の香味和え キャベツとあさりの炒め物 ちりめん風味のサラダ 大根のゆかり和え ごはん(国産)
アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、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: 476 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質11.4g/脂質15.8g/炭水化物69.8g	エネルギー: 496 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質16.8g/脂質15.5g/炭水化物72.2g	エネルギー: 472 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14g/脂質14g/炭水化物69.6g	エネルギー: 499 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質11.9g/脂質19.4g/炭水化物66.5g	エネルギー: 463 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質19.2g/脂質12.2g/炭水化物66.5g	

週平均
481 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

	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 鶏とごぼうの炒め物 スクランブルエッグ ふきと筍の煮物 野菜のごま和え 柚子こんにゃく	鶏のから揚げ(カレー風味) イカと玉子の中華炒め しろ菜の煮びたし かぼちゃと椎茸の煮物 カリフラワーのマリネ 野沢菜昆布	八宝菜 牛肉とメンマの煮物 ウインナーの洋風炒め 小松菜とツナのレモン風味炒め 千切りポテトサラダ 玉葱のさっぱり和え	ハッシュドビーフ アジフライ もやしとにらの炒め物 しんじょうの煮物 切干大根のサラダ 福神漬け	ホキの香草焼き 豚肉と厚揚げのオイスター炒め ナスと玉葱の香味和え キャベツとあさりの炒め物 ちりめん風味のサラダ 大根のゆかり和え
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦、えび	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: 436 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質15g/脂質25.8g/炭水化物36g	エネルギー: 431 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質22.4g/脂質24.1g/炭水化物31.2g	エネルギー: 351 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質16g/脂質22g/炭水化物21.8g	エネルギー: 396 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質12.8g/脂質26.9g/炭水化物25.5g	エネルギー: 372 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質20.8g/脂質19g/炭水化物29.4g

週平均
397 kcal
2.9 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。

