

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

	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)
お弁当コース	白身魚の中華野菜ソース ジャーマンポテト 小松菜と油揚げの煮物 キャベツのごまマヨ和え しば漬け ごはん(国産)	豚肉の生姜炒め 春雨と根菜のごまスープ煮 ほうれん草とエリンギの炒め物 イタリアン野菜のピクルス 金時豆 ごはん(国産)	シーフードカレー うの花 しろ菜とツナの煮物 コーンポテトサラダ 福神漬け ごはん(国産)	ヒレカツ(ソース付) 山芋のヌクランブルエッグ 根菜の甘酢炒め マカロニサラダ 葉大根とちりめんの炒め物 赤飯(国産)	マスの金山寺味噌焼き なすと玉葱のポン酢和え ブロッコリーのヌープ煮 ひじきとくわいのサラダ ゆず広島菜 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、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに
	エネルギー: 475 kcal 塩分: 1.7 g	エネルギー: 509 kcal 塩分: 2.1 g	エネルギー: 454 kcal 塩分: 2.1 g	エネルギー: 486 kcal 塩分: 2.7 g	エネルギー: 443 kcal 塩分: 2.2 g
	蛋白質15.7g/脂質14.5g/炭水化物67.9g	蛋白質16.3g/脂質14.3g/炭水化物76.4g	蛋白質12.3g/脂質11.1g/炭水化物73.9g	蛋白質14.3g/脂質13.7g/炭水化物76.2g	蛋白質18g/脂質11.4g/炭水化物64.9g

新メニュー  
6/4(火)  
春雨と根菜の  
ごまスープ煮  
6/5(水)  
シーフードカレー  
6/7(金)  
マスの金山寺  
味噌焼き

週平均
473 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**

【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)

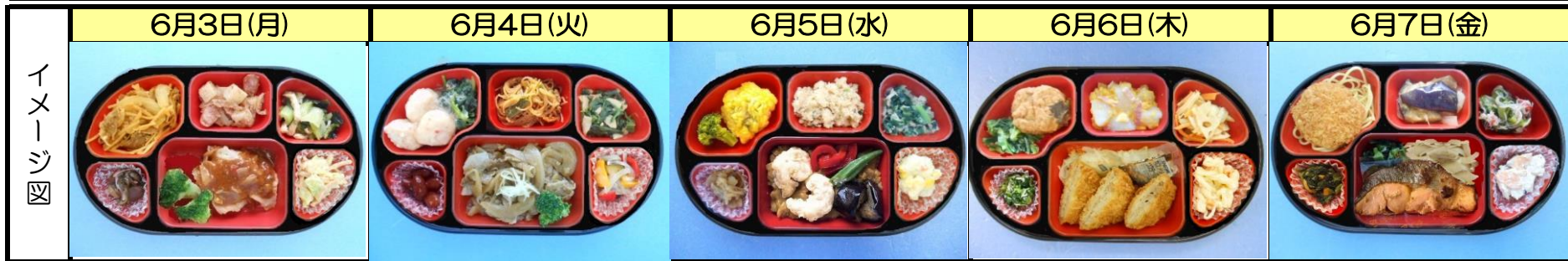
<おかずコース>

2019年

	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)
おかずコース	白身魚の中華野菜ソース 牛肉と野菜の炒め物 ジャーマンポテト 小松菜と油揚げの煮物 キャベツのごまマヨ和え しば漬け	豚肉の生姜炒め かに入りつみれの煮物 春雨と根菜のごまスープ煮 ほうれん草とエリンギの炒め物 イタリアン野菜のピクルス 金時豆	シーフードカレー 鶏天(梅しそ風味) うの花 しろ菜とツナの煮物 コーンポテトサラダ 福神漬け	ヒレカツ(ソース付) ひろうすの煮物 山芋のヌクランブルエッグ 根菜の甘酢炒め マカロニサラダ 葉大根とちりめんの炒め物	マスの金山寺味噌焼き アスパラ入りクリームコロッケ なすと玉葱のポン酢和え ブロッコリーのヌーブ煮 ひじきとくわいのサラダ ゆず広島菜
	アレルギー: 卵、乳、小麦	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、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 354 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質16.5g/脂質22.5g/炭水化物21.2g	エネルギー: 426 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質19.9g/脂質22.5g/炭水化物36g	エネルギー: 341 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質17.8g/脂質17.5g/炭水化物27.8g	エネルギー: 386 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質16.7g/脂質22.2g/炭水化物30g	エネルギー: 385 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質17.1g/脂質21.5g/炭水化物30.6g

新メニュー  
6/4(火)  
春雨と根菜の  
ごまスープ煮  
6/5(水)  
シーフードカレー  
6/7(金)  
マスの金山寺  
味噌焼き

週平均  
378 kcal  
3.0 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。

