

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13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)
お弁当コース	牛肉ときのこの柚子風味煮 もやしとツナの炒め物 魚肉ソーセージの炒め物 コールスローサラダ きゅうり漬け わかめごはん(国産)	アジの金山寺味噌焼き 高野豆腐の煮物 いんげんとちりめんの炒め煮 大学芋 葉大根のおかか和え ごはん(国産)	チキンカツのデミソース 小松菜の玉子とじ 大根と揚げの炒め物 春雨サラダ(しそ風味) うぐいす豆 ごはん(国産)	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) チンゲン菜の煮びたし 細切り金平ごぼう カニカマと玉葱の中華風酢の物 山菜の梅風味 ごはん(国産)	マーボー豆腐 ほうれん草ベーコン炒め 玉葱と竹輪のツース炒め もやしとピーマンのさっぱり和え 大根なます(柚子風味) ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 小麦	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
	エネルギー: 450 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質12.6g/脂質12.9g/炭水化物71.1g	エネルギー: 460 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質21.1g/脂質8.7g/炭水化物71.8g	エネルギー: 492 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質13.5g/脂質12.4g/炭水化物79.1g	エネルギー: 512 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質12.7g/脂質17.3g/炭水化物74.1g	エネルギー: 529 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質14.6g/脂質19.1g/炭水化物72.2g

新メニュー
5/14(火)
アジの金山寺
味噌焼き

週平均
489 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**

【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13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)
おかずコース	牛肉ときのこの柚子風味煮 エビ寄せフライ もやしとツナの炒め物 魚肉ソーセージの炒め物 コールスローサラダ きゅうり漬け	アジの金山寺味噌焼き 揚げ餃子の甘酢あん 高野豆腐の煮物 いんげんとちりめんの炒め煮 大学芋 葉大根のおかか和え	チキンカツのデミソース ブロッコリーとイカの炒め物 小松菜の玉子とじ 大根と揚げの炒め物 春雨サラダ(しそ風味) うぐいす豆	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) 豚肉の玉子とじ チンゲン菜の煮びたし 細切り金平ごぼう カニカマと玉葱の中華風酢の物 山菜の梅風味	マーボー豆腐 太刀魚のつけ焼き ほうれん草ベーコン炒め 玉葱と竹輪のツース炒め もやしとピーマンのさっぱり和え 大根なます(柚子風味)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 乳、小麦	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
	エネルギー: 359 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質13.5g/脂質20.6g/炭水化物29.9g	エネルギー: 326 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質21.1g/脂質11.5g/炭水化物34.5g	エネルギー: 445 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質20.3g/脂質21.8g/炭水化物42.3g	エネルギー: 412 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質15.4g/脂質26.6g/炭水化物28.2g	エネルギー: 403 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質16.6g/脂質26.1g/炭水化物25.2g

新メニュー
5/14(火)
アジの金山寺
味噌焼き

週平均
389 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。

