

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

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)
お弁当コース	アジの大葉フライ いんげんとベーコンの炒め物 玉子焼き イタリアン野菜のピクルス 野沢菜のごま和え 赤飯(国産)	ブロッコリーと牛肉の炒め物 細切り金平ごぼう ほうれん草の醤油麴和え こんにゃくとわかめの酢の物 大根のゆかり和え ごはん(国産)	メルルーサの照り焼き チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 がんもの煮物 コーンポテトサラダ 白菜の梅酢風味 ごはん(国産)	鶏肉のアップルトマトソース 小松菜とウインナーの炒め物 人参とちりめんの煮物 うの花サラダ しば漬け ごはん(国産)	イカ天甘酢あんかけ しろ菜とツナの中華和え きくらげの煮物 ひじきとくわいのサラダ 枝豆のおかか和え 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	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 455 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質12.4g/脂質13.3g/炭水化物70.4g	エネルギー: 459 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質12.3g/脂質13.8g/炭水化物68.9g	エネルギー: 422 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質19.8g/脂質8.3g/炭水化物64.6g	エネルギー: 528 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17.2g/脂質18.6g/炭水化物70.2g	エネルギー: 499 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質16.6g/脂質14.1g/炭水化物73.9g

新メニュー  
7/1(月)  
アジの大葉フライ

週平均  
473 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、水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。  
水曜日午後5時30分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。

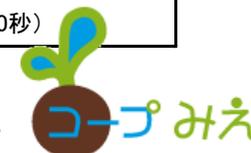
注文の変更や休止、お問い合わせ等は、  
【コープみえ コープの夕食宅配】 月～金午前10時～午後5時30分  
フリーダイヤル **0120-502-315**

【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30秒～2分程度温めてください。  
※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

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)
おかずコース	アジの大葉フライ 肉しゅうまい いんげんとベーコンの炒め物 玉子焼き イタリアン野菜のピクルス 野沢菜のごま和え	ブロッコリーと牛肉の炒め物 イカと野菜の味噌マヨ和え 細切り金平ごぼう ほうれん草の醤油麴和え こんにゃくとわかめの酢の物 大根のゆかり和え	メルルーサの照り焼き 豚肉とれんこんの炒め物 チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 がんもの煮物 コーンポテトサラダ 白菜の梅酢風味	鶏肉のアップルトマトソース たららのフライ(ソース付) 小松菜とウインナーの炒め物 人参とちりめんの煮物 うの花サラダ しば漬け	イカ天甘酢あんかけ 豚肉の玉子とし しろ菜とツナの中華和え きくらげの煮物 ひじきとぐわいのサラダ 枝豆のおかか和え
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 404 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質15.2g/脂質21.9g/炭水化物34.9g	エネルギー: 360 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質14.2g/脂質22.4g/炭水化物25.4g	エネルギー: 325 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質22.1g/脂質15.7g/炭水化物23.9g	エネルギー: 469 kcal 塩分: 3.6 g 蛋白質21.6g/脂質27.8g/炭水化物32.4g	エネルギー: 407 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質22.4g/脂質22.9g/炭水化物27.9g

新メニュー  
7/1(月)  
アジの大葉フライ

週平均
393 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、水曜日午後5時30分までに下記へご連絡ください。  
水曜日午後5時30分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30分  
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30秒～2分程度温めてください。  
※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。

