

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	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)
	豚肉と玉葱の炒め物 ほうれん草と油揚げのおひたし マーボー春雨 ブロッコリーのタルタルサラダ 大根なます(柚子風味) ごはん(国産)	さわらの西京焼き スクランブルエッグ しんじょうの煮物 マカロニサラダ いんげんの昆布和え ごはん(国産)	鶏のから揚げ ジャーマンポテト ピーマンとちりめんの和え物 人参のマスタードマリネ うぐいす豆 わかめごはん(国産)	白身魚のみぞれ酢あん チンゲン菜と竹輪の和え物 れんこんのごま味噌炒め さつまいもの甘煮(レモン風味) きゅうり漬け ごはん(国産)	牛肉とエリンギの炒め物 もやしとツナの炒め物 ひじき煮 野菜のピクルス 葉大根のおかか和え ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 小麦
	エネルギー: 535 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質17.2g/脂質20.2g/炭水化物68.8g	エネルギー: 480 kcal 塩分: 1.4 g 蛋白質19.8g/脂質14g/炭水化物64.8g	エネルギー: 524 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質17.3g/脂質16g/炭水化物77.7g	エネルギー: 425 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質14.3g/脂質5.3g/炭水化物77.6g	エネルギー: 440 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質11.8g/脂質11.4g/炭水化物70.1g

新メニュー
7/11(木)
白身魚の
みぞれ酢あん

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、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)

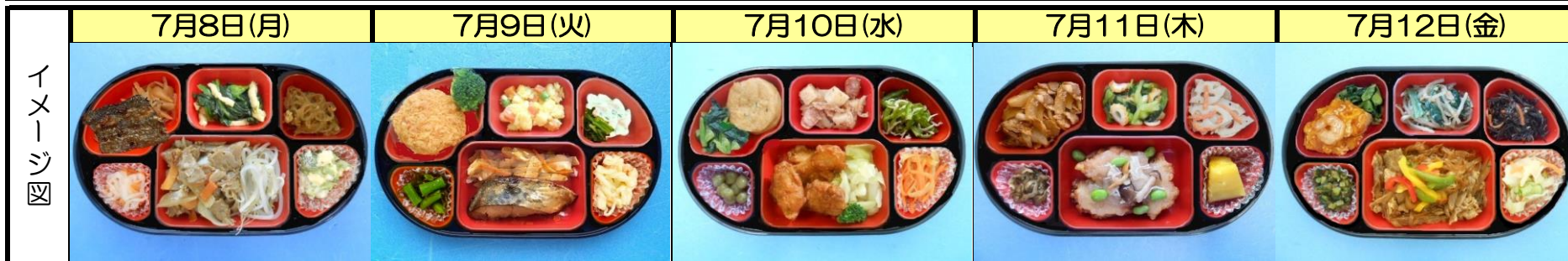
<おかずコース>

2019年

	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)
おかずコース	豚肉と玉葱の炒め物 太刀魚のつけ焼き ほうれん草と油揚げのおひたし マーボー春雨 ブロッコリーのタルタルサラダ 大根なます(柚子風味)	さわらの西京焼き 三元豚のメンチカツ スクランブルエッグ しんじょうの煮物 マカロニサラダ いんげんの昆布和え	鶏のから揚げ がんもの煮物 ジャーマンポテト ピーマンとちりめんの和え物 人参のマスタードマリネ うぐいす豆	白身魚のみぞれ酢あん 豚肉のケチャップ炒め チンゲン菜と竹輪の和え物 れんこんのごま味噌炒め さつまいもの甘煮(レモン風味) きゅうり漬け	牛肉とエリンギの炒め物 揚げ出し豆腐のチリ玉子ソース もやしとツナの炒め物 ひじき煮 野菜のピクルス 葉大根のおかか和え
	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、乳、小麦、えび
	エネルギー: 396 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質19.8g/脂質25.8g/炭水化物21.2g	エネルギー: 392 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質20.9g/脂質22.8g/炭水化物24.4g	エネルギー: 427 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質21.3g/脂質25.3g/炭水化物28.5g	エネルギー: 353 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質21.5g/脂質15.5g/炭水化物31.5g	エネルギー: 344 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質14.1g/脂質18.7g/炭水化物29.4g

新メニュー
7/11(木)
白身魚の
みぞれ酢あん

週平均
382 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、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。

