

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17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) ソース焼きそば 野菜の煮しめ ほうれん草とえのきのおひたし 大根漬け 山菜ごはん(国産)	鶏すき煮 チンゲン菜とカニカマのおひたし マーボーじゃが 細切りごぼうサラダ 玉葱のさっぱり和え ごはん(国産)	サーモンフライ(タルタルソース付) ウインナーの洋風炒め 小松菜とツナの煮物 玉葱とピーマンのマリネ 生姜昆布 ごはん(国産)	豚肉と野菜のカレー炒め 豆乳入りしんじょの和風あんかけ くわいとベーコンの炒め物 野菜のごま和え 福神漬け ごはん(国産)	アジのみりん干し焼き にらと玉子の炒め物 ほたて風味フライ ちりめん風味のサラダ 葉大根のおかか和え ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	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、えび、かに
	エネルギー: 468 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質10.2g/脂質13.5g/炭水化物76.1g	エネルギー: 469 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質15.3g/脂質13.9g/炭水化物68.4g	エネルギー: 511 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質12.8g/脂質16.7g/炭水化物73.7g	エネルギー: 464 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質11.3g/脂質13.9g/炭水化物71.3g	エネルギー: 467 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質21.4g/脂質11g/炭水化物68.1g

週平均
476 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

	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 豚肉と野菜のピリ辛炒め ソース焼きそば 野菜の煮しめ ほうれん草とえのきのおひたし 大根漬け	鶏すき煮 ブロッコリーとエビの炒め物 チンゲン菜とカニカマのおひたし マーボーじゃが 細切りごぼうサラダ 玉葱のさっぱり和え	サーモンフライ(タルタルソース付) つくねの大葉巻き ウィンナーの洋風炒め 小松菜とツナの煮物 玉葱とピーマンのマリネ 生姜昆布	豚肉と野菜のカレー炒め 白身魚のフリッター(青さ風味) 豆乳入りしんじょの和風あんかけ くわいとベーコンの炒め物 野菜のごま和え 福神漬け	アジのみりん干し焼き 牛肉と筍のおろし煮 にらと玉子の炒め物 ほたて風味フライ ちりめん風味のサラダ 葉大根のおかか和え
	アレルギー: 小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび、かに	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、えび、かに
	エネルギー: 444 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質12.5g/脂質24.4g/炭水化物43.1g	エネルギー: 342 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質19.9g/脂質18.6g/炭水化物23.8g	エネルギー: 442 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質18.8g/脂質26.1g/炭水化物31.7g	エネルギー: 381 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質16g/脂質22.2g/炭水化物29.5g	エネルギー: 330 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質21.3g/脂質16.5g/炭水化物23.6g

週平均
388 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。

