

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15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)
お弁当コース	天ぷら(天つゆ付) ゴーヤの塩炒め れんこんの煮物 豆のごま和えサラダ しば漬け ごはん(国産)	根菜入りつくね チンゲン菜のバター醤油炒め かぼちゃと椎茸の煮物 玉葱とピーマンのマリネ 金時豆 ごはん(国産)	八宝菜 にらと玉子の炒め物 小松菜と油揚げの煮物 細切りごぼうサラダ 生姜昆布 ごはん(国産)	豚肉とごぼうの中華味噌炒め ナスと玉葱のポン酢和え 野菜入り玉子焼き 大根と海藻の香味サラダ ゆず広島菜 山菜ごはん(国産)	さばの焼きびたし つきこんにゃくのたらこ煮 ブロッコリーのヌープ煮 コールスローサラダ もずくの酢の物 ごはん(国産)
	アレルギー: 小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦、かに
	エネルギー: 519 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質11g/脂質19.3g/炭水化物73.1g	エネルギー: 494 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質14g/脂質8.3g/炭水化物87.4g	エネルギー: 456 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質14.3g/脂質12g/炭水化物70g	エネルギー: 461 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質13.2g/脂質14.9g/炭水化物68.8g	エネルギー: 509 kcal 塩分: 2.0 g 蛋白質17.3g/脂質20.6g/炭水化物61.2g

新メニュー
7/15(月)
ゴーヤの塩炒め
7/16(火)
根菜入りつくね
7/18(木)
大根と海藻の香味サラダ

週平均
488 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、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15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)
おかずコース	天ぷら(天つゆ付) 牛肉とメンマの煮物 ゴーヤの塩炒め れんこんの煮物 豆のごま和えサラダ しば漬け	根菜入りつくね イカたこ入り三角揚げの煮物 チンゲン菜のバター醤油炒め かぼちゃと椎茸の煮物 玉葱とピーマンのマリネ 金時豆	八宝菜 春巻きとしゅうまい にらと玉子の炒め物 小松菜と油揚げの煮物 細切りごぼうサラダ 生姜昆布	豚肉とごぼうの中華味噌炒め エビのマヨソース ナスと玉葱のポン酢和え 野菜入り玉子焼き 大根と海藻の香味サラダ ゆず広島菜	さばの焼きびたし 鶏ハムカツ つきこんにゃくのたらこ煮 ブロccoliのスープ煮 コールスローサラダ もずくの酢の物
	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、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー: 463 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質11.5g/脂質31.3g/炭水化物33.7g	エネルギー: 322 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質14.5g/脂質11.3g/炭水化物39.4g	エネルギー: 366 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質15.3g/脂質19.6g/炭水化物31.4g	エネルギー: 368 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質15.7g/脂質21.1g/炭水化物29g	エネルギー: 439 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質20.1g/脂質27.6g/炭水化物27.3g

新メニュー
 7/15(月)
 ゴーヤの塩炒め
 7/16(火)
 根菜入りつくね
 7/18(木)
 大根と海藻の香味サラダ

週平均
 392 kcal
 2.8 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。

