

コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

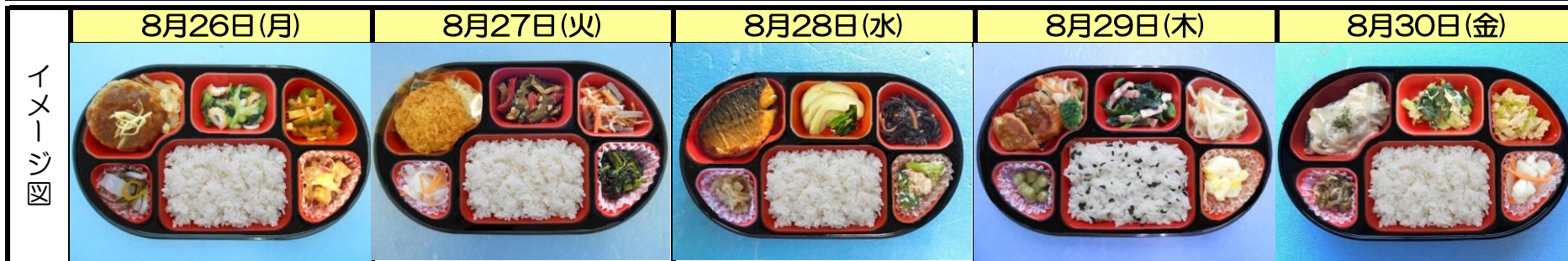
<お弁当コース>

2019年

お弁当コース	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)
	アジのさんが焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 大根と揚げの炒め物 紅あずまのサラダ 柚子こんにやく ごはん(国産)	ヒレカツ(ソース付) ゴーヤの味噌炒め 人参とちりめんの煮物 モロヘイヤの昆布和え 玉葱サラダ ごはん(国産)	さばのカレー焼き 車麩の煮物 ひじき煮 ブロッコリーとカニカマのサラダ 福神漬け ごはん(国産)	鶏のくわ焼き ほうれん草ベーコン炒め 根菜のさっぱり金平 コーンポテトサラダ うぐいす豆 わかめごはん(国産)	ホキのレモンマヨソース しろ菜とツナの中華和え 油揚げの玉子とじ カリフラワーのマリネ きゅうり漬け ごはん(国産)
	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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 483 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質16.2g/脂質11.7g/炭水化物75.8g	エネルギー: 464 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質12.6g/脂質12.3g/炭水化物72.7g	エネルギー: 555 kcal 塩分: 1.9 g 蛋白質18.2g/脂質22.7g/炭水化物67.1g	エネルギー: 497 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質18.1g/脂質15.8g/炭水化物71.1g	エネルギー: 469 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質20.1g/脂質12.7g/炭水化物66.8g

新メニュー
8/27(火)
ゴーヤの味噌炒め

週平均
494 kcal
2.3 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

	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)
おかずコース	アジのさんが焼き 鶏天(梅しそ風味) チンゲン菜と竹輪の和え物 大根と揚げの炒め物 紅あずまのサラダ 柚子こんにゃく	ヒレカツ(ソース付) 鱧のしんじょう煮 ゴーヤの味噌炒め 人参とちりめんの煮物 モロヘイヤの昆布和え 玉葱サラダ	さばのカレー焼き 豚肉とれんこんの炒め物 車麩の煮物 ひじき煮 ブロッコリーとカニカマのサラダ 福神漬け	鶏のくわ焼き たらふライ(ソース付) ほうれん草ベーコン炒め 根菜のさっぱり金平 コーンポテトサラダ うぐいす豆	ホキのレモンマヨソース 豚のチリコンカン風炒め物 しろ菜とツナの中華和え 油揚げの玉子とし カリフラワーのマリネ きゅうり漬け
	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、かに	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 319 kcal 塩分: 3.0 g 蛋白質19.1g/脂質14.8g/炭水化物27.4g	エネルギー: 347 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質14.3g/脂質19.8g/炭水化物27.2g	エネルギー: 432 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質20g/脂質29.1g/炭水化物22.5g	エネルギー: 435 kcal 塩分: 3.7 g 蛋白質22g/脂質25.2g/炭水化物29.6g	エネルギー: 353 kcal 塩分: 3.1 g 蛋白質22.1g/脂質18.2g/炭水化物25.7g

新メニュー
8/27(火)
鱧のしんじょう煮
ゴーヤの味噌炒め

週平均
377 kcal
3.1 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。

