

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	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)
	豚肉の生姜炒め いんげんとベーコンの炒め物 がんもの煮物 マカロニサラダ 赤いんげん豆とさつま芋の甘煮 ごはん(国産)	八宝菜 ほうれん草とじめじのおひたし にらと玉子の炒め物 細切りごぼうサラダ しそ昆布 ごはん(国産)	ロールキャベツと肉団子の豆乳鍋風 チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 ジャーマンポテト カニカマと玉葱の中華風酢の物 高菜漬け ごはん(国産)	アジのみりん干し焼き 小松菜とツナのレモン風味炒め きくらげの煮物 豆腐と海藻のわさび風味サラダ ゆず広島菜 ごはん(国産)	鶏すき煮 なすと玉葱のポン酢和え しろ菜の煮びたし キャベツのごまマヨ和え 葉大根とちりめんの炒め物 赤飯(国産)
	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、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 527 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質15.7g/脂質17.8g/炭水化物73.6g	エネルギー: 435 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質13.3g/脂質10.5g/炭水化物69.3g	エネルギー: 477 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質16.5g/脂質12.9g/炭水化物71.2g	エネルギー: 430 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質19.9g/脂質8.6g/炭水化物65.9g	エネルギー: 494 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質16.6g/脂質17.9g/炭水化物66.7g

新メニュー
9/2(月)
赤いんげん豆と
さつま芋の甘煮
9/5(木)
豆腐と海藻の
わさび風味サラダ

週平均
473 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、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、米トレーザピリティ法に基づき、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)

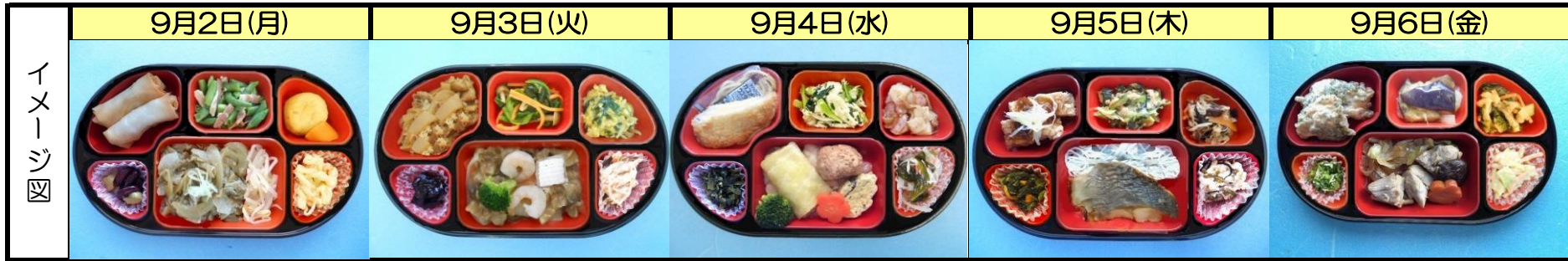
<おかずコース>

2019年

	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)
おかずコース	豚肉の生姜炒め 春巻き いんげんとベーコンの炒め物 がんもの煮物 マカロニサラダ 赤いんげん豆とさつま芋の甘煮	八宝菜 牛肉とメンマの煮物 ほうれん草とじめじのおひたし にらと玉子の炒め物 細切りごぼうサラダ しそ昆布	ロールキャベツと肉団子の豆乳鍋風 かつおフライ(ソース付) チンゲン菜と蒸し鶏の炒め物 ジャーマンポテト カニカマと玉葱の中華風酢の物 高菜漬け	アジのみりん干し焼き 油淋鶏 小松菜とツナのレモン風味炒め きくらげの煮物 豆腐と海藻のわさび風味サラダ ゆず広島菜	鶏すき煮 白身魚のフリッター(青さ風味) なすと玉葱のポン酢和え しろ菜の煮びたし キャベツのごまマヨ和え 葉大根とちりめんの炒め物
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦
	エネルギー: 415 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質16.1g/脂質23.8g/炭水化物33.7g	エネルギー: 320 kcal 塩分: 3.3 g 蛋白質15.6g/脂質19.2g/炭水化物21.1g	エネルギー: 385 kcal 塩分: 3.8 g 蛋白質18.5g/脂質20.6g/炭水化物31.2g	エネルギー: 384 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質24.8g/脂質19.9g/炭水化物26.4g	エネルギー: 386 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質20.4g/脂質25.1g/炭水化物19.9g

新メニュー
9/2(月)
赤いんげん豆と
さつま芋の甘煮
9/5(木)
油淋鶏
豆腐と海藻の
わさび風味サラダ

週平均
378 kcal
3.2 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、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。