

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

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)
お弁当コース	おでん チンゲン菜のバター醤油炒め 肉味噌キャベツ 千切りポテトサラダ 煮豆 ちりめん高菜ごはん	牛肉のケチャップ炒め ほうれん草とひき肉の和え物 れんこん金平 イタリアン野菜のピクルス 山菜のかつお風味 ごはん(国産)	白身魚の甘酢あんかけ もち麩の玉子とじ ブロッコリーのヌープ煮 キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え 野沢菜昆布 ごはん(国産)	チキンのかぼちゃシチュー 小松菜と豚肉の煮物 大根と揚げの炒め物 ひじきとくわいのサラダ しば漬け ごはん(国産)	さばの味噌煮 もやしとツナの炒め物 ほたて風味フライ 春雨サラダ(しそ風味) いんげんのごま和え ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 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、乳、小麦、かに
	エネルギー: 445 kcal 塩分: 2.9 g 蛋白質14.8g/脂質12.7g/炭水化物67.8g	エネルギー: 519 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質13.5g/脂質16.9g/炭水化物75.6g	エネルギー: 424 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質16.9g/脂質6.1g/炭水化物72.6g	エネルギー: 509 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17.9g/脂質15.7g/炭水化物71.5g	エネルギー: 560 kcal 塩分: 2.1 g 蛋白質19g/脂質21.9g/炭水化物68.8g

新メニュー
9/11(水)
キャベツと蒸し鶏の
香味マヨ和え

週平均
491 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

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)
おかずコース	おでん 豚肉と野菜のピリ辛炒め チンゲン菜のバター醤油炒め 肉味噌キャベツ 千切りポテトサラダ 煮豆	牛肉のケチャップ炒め えびといかのカツ ほうれん草とひき肉の和え物 れんこん金平 イタリアン野菜のピクルス 山菜のかつお風味	白身魚の甘酢あんかけ 豚肉と根菜のじぐれ煮 もち麩の玉子とじ ブロッコリーのヌーパ煮 キャベツと蒸し鶏の香味マヨ和え 野沢菜昆布	チキンのかぼちゃシチュー 太刀魚のつけ焼き 小松菜と豚肉の煮物 大根と揚げの炒め物 ひじきとくわいのサラダ しば漬け	さばの味噌煮 鶏と野菜の玉子とじ もやしとツナの炒め物 ほたて風味フライ 春雨サラダ(しそ風味) いんげんのごま和え
	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	アレルギー：卵、小麦、えび	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、乳、小麦、かに
	エネルギー： 339 kcal 塩分： 3.8 g 蛋白質16.9g/脂質17.9g/炭水化物27.7g	エネルギー： 481 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質15.7g/脂質28.9g/炭水化物39.3g	エネルギー： 324 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質19.4g/脂質14.4g/炭水化物28.9g	エネルギー： 371 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質19.5g/脂質20.5g/炭水化物27.3g	エネルギー： 394 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質20.8g/脂質24.6g/炭水化物22.1g

新メニュー
9/10(火)
えびといかのカツ
9/11(水)
キャベツと蒸し鶏の
香味マヨ和え

週平均
382 kcal
3.3 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**

※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。

