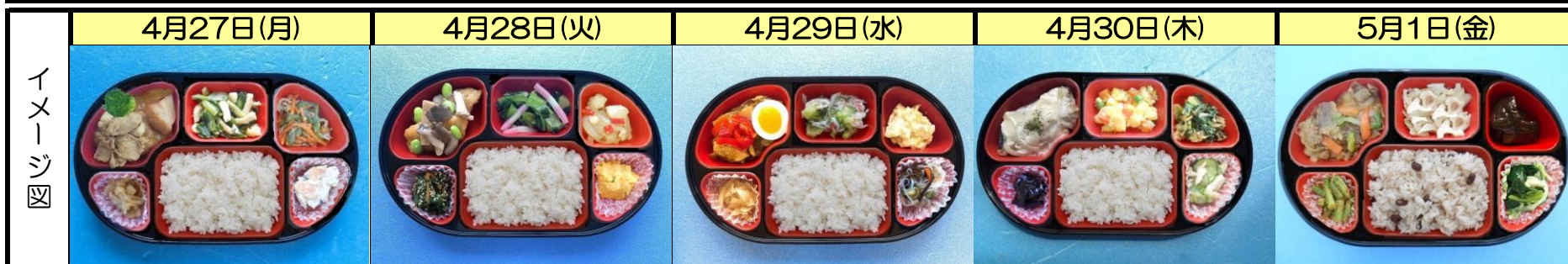


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<お弁当コース>

2020年

お弁当コース	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)
	ポークカレー 小松菜と油揚げの煮物 人参とピーマンの甘辛炒め ひじきとくわいのサラダ 福神漬け ごはん(国産)	白身魚のみぞれ酢あん チンゲン菜と蒲鉾の煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え かぼちゃサラダ 野沢菜のごま和え ごはん(国産)	鶏肉のガパオ風炒め ブロッコリーのスープ煮 ポテトのコーンポタージュ風味 春雨サラダ(しそ風味) 大根漬け ごはん(国産)	ホキのレモンマヨソース ス克蘭ブルエッグ しろ菜とツナの中華和え きゅうりと蒸し鶏のサラダ しそ昆布 ごはん(国産)	プルコギ風牛肉の炒め物 根菜のうま塩炒め ナスの和風あん ほうれん草とえのきのおひたし いんげんのおかか和え 赤飯(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、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 乳、小麦
	エネルギー: 477 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質12.6g/脂質15g/炭水化物70.6g	エネルギー: 416 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質14.2g/脂質7.5g/炭水化物70.1g	エネルギー: 473 kcal 塩分: 2.3 g 蛋白質15.6g/脂質14.1g/炭水化物68.4g	エネルギー: 486 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質19.4g/脂質13.9g/炭水化物68.4g	エネルギー: 537 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質13.1g/脂質21.2g/炭水化物73.3g
				週平均 478 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。



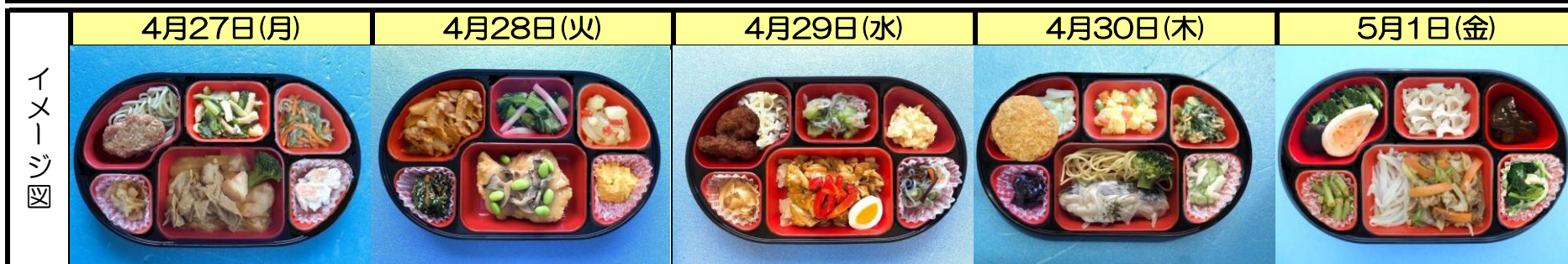
コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

2020年

	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)
おかずコース	ポークカレー えびといかのカツ 小松菜と油揚げの煮物 人参とピーマンの甘辛炒め ひじきとくわいのサラダ 福神漬け	白身魚のみぞれ酢あん 豚肉のケチャップ炒め チンゲン菜と蒲鉾の煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え かぼちゃサラダ 野沢菜のごま和え	鶏肉のガパオ風炒め 金平ごぼう入りちぎり揚げ プロッコリーのスープ煮 ポテトのコーンポタージュ風味 春雨サラダ(しそ風味) 大根漬け	ホキのレモンマヨソース すき焼き風フライ ス克蘭ブルエッグ しろ菜とツナの中華和え きゅうりと蒸し鶏のサラダ しそ昆布	プルコギ風牛肉の炒め物 姫高野と野菜の煮物 根菜のうま塩炒め ナスの和風あん ほうれん草とえのきのおひたし いんげんのおかか和え
	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 乳、小麦
	エネルギー: 423 kcal 塩分: 3.5 g 蛋白質14.7g/脂質25.9g/炭水化物33.1g	エネルギー: 341 kcal 塩分: 2.7 g 蛋白質21.3g/脂質17.8g/炭水化物23.4g	エネルギー: 344 kcal 塩分: 3.4 g 蛋白質19.3g/脂質19.5g/炭水化物23g	エネルギー: 434 kcal 塩分: 3.2 g 蛋白質19.7g/脂質23.3g/炭水化物36g	エネルギー: 371 kcal 塩分: 2.6 g 蛋白質12.3g/脂質24g/炭水化物25.8g

週平均
383 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。



	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)
にぎわい御膳	白身魚のチリ風味 鶏と野菜の玉子とし ピーマンと肉の手まり揚げ キャベツの洋風煮 ほうれん草とエリンギの炒め物 油揚げの味噌炒め 細切りごぼうサラダ うぐいす豆	豚肉の生姜炒め 白はんぺんフライ ソース焼きそば ひじき煮 小松菜ともやしのおひたし かぼちゃと椎茸の煮物 野菜のオレンジ風味マリネ 山菜のかつお風味	さばの蒲焼き風 牛肉とメンマの煮物 豆腐チャンプル 人参ときくらげの炒め物 ブロッコリーのスープ煮 ポテトのコーンポタージュ風味 菜の花と海藻の梅ごま和え 大根漬け	鶏天のおかか葱ソース 2色しゅうまい キャベツと豚肉のポン酢和え ふきと筍の煮物 しろ菜とツナの中華和え れんこん金平 豆サラダ さつま芋の甘煮	サーモンフライ(タルタルソース付) 豚肉とピーマンの甘酢炒め がんもの煮物 つきこんにゃくの炒め物 いんげんとベーコンの炒め物 小松菜とちりめんのおひたし もやしときゅうりの中華和え しば漬け
	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、乳、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦
	エネルギー： 407 kcal 塩分： 3.6 g 蛋白質23.5g/脂質17.9g/炭水化物38.7g	エネルギー： 440 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質18.2g/脂質21.6g/炭水化物42.5g	エネルギー： 514 kcal 塩分： 3.0 g 蛋白質21.3g/脂質35.4g/炭水化物27.5g	エネルギー： 509 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質22.2g/脂質24.9g/炭水化物48.2g	エネルギー： 482 kcal 塩分： 3.7 g 蛋白質20.5g/脂質30.3g/炭水化物30.7g

週平均
470 kcal
3.4 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。