

コープの 冷凍おかずセット

昼食・土日用のお食事として
「冷凍おかずセット」をご用意しました。

1セット（6食入）

お届け日：7月27日（土）

注文締切：7月10日（水）

3,747円

（税込・送料込）



（イメージ写真）

- 冷凍で1セット6食分をまとめてお届けします
- 使い捨て容器です。ご自宅でご処分をお願いします。
- ヤマト宅急便でお届けします。
- お届け時間指定は承れません。
- 注文締め切りは7/10（水）17時30分です。
- 注文締め切り後の追加、変更、キャンセルは出来ませんので予めご了承ください。
- お支払いは夕食宅配弁当と同じ口座引き落としです。

ご注文は、下記のフリーダイヤルまたは裏面の申し込み用紙に

必要事項記入の上、ご提出ください。

コープみえ夕食宅配

0120-502-315（月～金 10時00分～17時30分）



※裏面にメニューの一覧と申し込み用紙があります。

メニュー表

No.	おかず名	アレルゲン	栄養成分表示 (1食当り)	
1	鮭の湯葉あんかけ 牛肉ときこの炒め物 高野豆腐の煮物 キャベツとコーンの炒め物 揚げと昆布の煮物 春雨の中華和え	小麦	エネルギー (kcal)	357
			たんぱく質 (g)	24.7
			脂質 (g)	20.1
			炭水化物 (g)	20.7
			食塩相当量 (g)	1.9
2	肉じゃが 冬瓜のかに風味あんかけ ぶりのもろみ焼き 豆腐の中華炒め ほうれん草のおひたし 切干大根とツナの塩ぼん酢和え	かに	エネルギー (kcal)	357
			たんぱく質 (g)	18.6
			脂質 (g)	15.5
		小麦	炭水化物 (g)	28.3
			食塩相当量 (g)	2.6
3	豚肉の甘酒みそ炒め さわらの香醋ソース 大根の土佐煮 高野豆腐のかに風味あんかけ さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草のバターソテー	かに	エネルギー (kcal)	346
			たんぱく質 (g)	20.3
			脂質 (g)	14.6
		小麦	炭水化物 (g)	32.4
			食塩相当量 (g)	2.5
4	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風 もちふの和風あんかけ 鶏肉のはちみつ味噌漬 ほうれん草と筍の煮びたし 青のりポテト 彩り玉子炒め	小麦	エネルギー (kcal)	423
			たんぱく質 (g)	22.3
			脂質 (g)	24.0
		卵	炭水化物 (g)	26.8
			食塩相当量 (g)	1.9
5	鶏肉の甘酢あんかけ カレーの香味焼き ほうれん草の白和え 若竹煮 れんこんの甘辛煮 梅しそめん	小麦	エネルギー (kcal)	350
			たんぱく質 (g)	21.8
			脂質 (g)	14.0
		卵	炭水化物 (g)	30.9
			食塩相当量 (g)	3.0
6	ハンバーグ彩り野菜ソース さばのみそ煮 かぼちゃとおくらの煮物 ツナと白菜の炒め煮 ひじきの煮物 チャプチェ	小麦	エネルギー (kcal)	320
			たんぱく質 (g)	17.2
			脂質 (g)	15.5
		乳成分	炭水化物 (g)	25.7
			食塩相当量 (g)	2.4

A
セ
ッ
ト

No.	おかず名	アレルゲン	栄養成分表示 (1食当り)	
1	豚すき焼き 大根の鶏そぼろあんかけ たらの中華ねぎごまだれ おくらのおかか和え 小松菜のおひたし れんこんのごま和え	小麦 乳成分	エネルギー (kcal)	347
			たんぱく質 (g)	17.6
			脂質 (g)	17.6
			炭水化物 (g)	24.8
			食塩相当量 (g)	2.4
2	ごぼう入り肉豆腐 さばの煮付け じゃがいものカレーコンソメ炒め ブロッコリーのジュレサラダ 小松菜と切干大根のごましょうゆ 茎わかめの当座煮	小麦	エネルギー (kcal)	311
			たんぱく質 (g)	16.8
			脂質 (g)	13.0
			炭水化物 (g)	30.6
			食塩相当量 (g)	2.8
3	めばるの揚げびたし ハンバーグデミグラスソース 豆腐とツナのチャンプル さつまいもとさつま揚げの煮物 小松菜のソテー 切干大根の煮物	小麦 乳成分	エネルギー (kcal)	330
			たんぱく質 (g)	19.2
			脂質 (g)	10
			炭水化物 (g)	29.0
			食塩相当量 (g)	2.2
4	赤魚の天ぷら ポン酢みぞれ和え 豚肉と玉子の塩炒め ひじきの煮物 小松菜の煮びたし れんこんの金平 じゃがいものカレーコンソメ炒め	小麦	エネルギー (kcal)	315
			たんぱく質 (g)	17.1
			脂質 (g)	13.9
		卵	炭水化物 (g)	30.5
			食塩相当量 (g)	1.8
5	鶏肉の香草焼き あじのトマトマリネ かぼちゃと椎茸の含め煮 ほうれん草のオイスターソース炒め カリフラワーのサラダ れんこんのごま和え	小麦	エネルギー (kcal)	355
			たんぱく質 (g)	20.8
			脂質 (g)	20.2
		卵	炭水化物 (g)	22.4
			食塩相当量 (g)	1.7
6	鶏肉のおろしソースがけ 鮭のみそ漬焼き キャベツのさっと煮 きんぴらごぼう ロマネスコカリフラワーのごま和え 春雨の炒め物	小麦 乳成分	エネルギー (kcal)	384
			たんぱく質 (g)	22.3
			脂質 (g)	19.4
			炭水化物 (g)	28.3
			食塩相当量 (g)	2.2

B
セ
ッ
ト

組合員コード	お名前	固定電話	携帯電話	セット名 (A・B)	数量