

コープの 冷凍おかずセット

昼食・土日用・年末年始のお食事として
「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：10月26日（土）

注文締切：10月9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10/9（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、下記の電話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	アレルギー	栄養成分表示 (1食当り)
1	牛肉とごぼうの玉子とじ 鮭の漬け焼きナムル風 さつまいものグラタン 高野豆腐の田楽 カリフラワーのマスタード和え ひじきの煮物	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal) 388
			たんぱく質 (g) 19.0
			脂質 (g) 19.0
			炭水化物 (g) 32.4
			食塩相当量 (g) 2.8
2	ぶりのおろしソースがけ 豚肉とごぼうの山椒炒め 高野豆腐の煮物 じゃがいものツナ煮 茄子の味噌煮込み おくらのおひたし	小麦	エネルギー (kcal) 431
			たんぱく質 (g) 21.7
			脂質 (g) 24.7
			炭水化物 (g) 28.1
			食塩相当量 (g) 2.6
3	豚ヒレかつの玉子とじ風 高野豆腐と野菜の煮物 カレイのゆず胡椒ソース じゃがいものおかか和え キャベツとベーコンの炒め物 ひじきの煮物	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal) 317
			たんぱく質 (g) 19
			脂質 (g) 11.7
			炭水化物 (g) 40.3
			食塩相当量 (g) 2.8
4	鶏肉の中華あんかけ ほうれん草とカニカマのおひたし なすの煮物 赤魚のみりん焼き 炒り豆腐 ピーマンの味噌炒め	えび かに 小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal) 379
			たんぱく質 (g) 20.2
			脂質 (g) 20.4
			炭水化物 (g) 25.2
			食塩相当量 (g) 2.2
5	トマト油淋鶏 さつまいもと人参のそぼろ和え あじのパン粉焼き 彩り玉子炒め れんこんの金平 揚げと昆布の煮物	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal) 386
			たんぱく質 (g) 22.1
			脂質 (g) 19.4
			炭水化物 (g) 28.1
			食塩相当量 (g) 2.4
6	冬瓜のかに風味あんかけ ハンバーグ玉ねぎソース めばるの竜田揚げ さつまいもと竹輪の甘辛煮 金平ごぼう いんげんの白和え	かに 小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal) 311
			たんぱく質 (g) 15.8
			脂質 (g) 12.8
			炭水化物 (g) 32.2
			食塩相当量 (g) 2.5

No.	おかず名	アレルギー	栄養成分表示 (1食当り)
1	ホキの磯天和風あん 牛肉の炒め物 (トマト風味) 高野豆腐の煮物 白菜の煮ひたし 茄子の生姜醤油 いんげんの和え物	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal) 360
			たんぱく質 (g) 18.4
			脂質 (g) 19.4
			炭水化物 (g) 28.9
			食塩相当量 (g) 2.2
2	たらの野菜あんかけ 豚肉の生姜焼き 糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮 フライドポテト ほうれん草の白和え いんげんのおひたし	小麦 卵	エネルギー (kcal) 359
			たんぱく質 (g) 18.2
			脂質 (g) 18.9
			炭水化物 (g) 26.9
			食塩相当量 (g) 2.4
3	豚焼肉 カレイの山菜あん がんもどきの煮物 小松菜のおひたし れんこんと竹輪のきんぴら 春雨の中華和え	小麦 卵	エネルギー (kcal) 364
			たんぱく質 (g) 19.7
			脂質 (g) 18.4
			炭水化物 (g) 30.2
			食塩相当量 (g) 2.6
4	グリルチキンのごま酢ソース さばの幽庵焼き きのこ添え かぼちゃの煮物 高野豆腐のひすいあんかけ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え	小麦 乳成分	エネルギー (kcal) 375
			たんぱく質 (g) 23.8
			脂質 (g) 17.3
			炭水化物 (g) 26.5
			食塩相当量 (g) 2.8
5	鶏肉の酢豚風 もちふの玉子とじ さわらの塩こうじ漬焼き ジャーマンポテト キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal) 365
			たんぱく質 (g) 20.3
			脂質 (g) 18.2
			炭水化物 (g) 27.6
			食塩相当量 (g) 2.1
6	高野豆腐の炊き合わせ 鶏肉の梅みそだれ 鮭の塩焼き 小松菜のおひたし さつまいもの甘辛和え 切干大根の煮物	小麦	エネルギー (kcal) 383
			たんぱく質 (g) 23.7
			脂質 (g) 16.9
			炭水化物 (g) 32.9
			食塩相当量 (g) 2.1

組合員コード	お名前	固定電話	携帯電話	セット名 (C・D)	数量