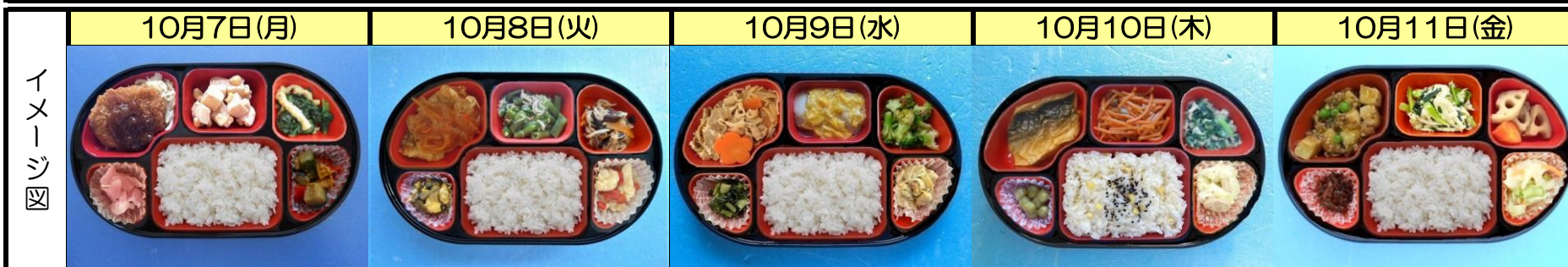


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

〈お弁当コース〉

	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)
お弁当コース	味噌ヒレカツ ポテトのオーロラソース和え ほうれん草と油揚げのおひたし イタリアン野菜のごま和え 桜大根漬け ごはん(国産)	かれいの甘酢あんかけ いんげんとしらすの炒め煮 きくらげの煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え 高菜玉子 ごはん(国産)	牛すき煮 もち麩の玉子とじ ブロッコリーのおかか和え 玉葱とあさりのわさび醤油和え 野菜漬け ごはん(国産)	さばの塩焼き 人参とひき肉の炒め物 小松菜とツナの煮物 魚肉ソーセージのサラダ うぐいす豆 (季節) 栗ごはん(国産)	マーボー豆腐 チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんの煮物 野菜のピクルス 生姜昆布 ごはん(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 卵、小麦	アレルギー: 乳、小麦
	エネルギー: 502 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質13.2g/脂質15.1g/炭水化物75.5g	エネルギー: 489 kcal 塩分: 1.6 g 蛋白質15.4g/脂質15g/炭水化物71.2g	エネルギー: 443 kcal 塩分: 1.5 g 蛋白質13.3g/脂質12.6g/炭水化物66.3g	エネルギー: 548 kcal 塩分: 1.3 g 蛋白質18.9g/脂質26g/炭水化物62.4g	エネルギー: 524 kcal 塩分: 2.4 g 蛋白質14.3g/脂質17.5g/炭水化物75.4g

週平均
501 kcal 1.7 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
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、くるみ)
※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。

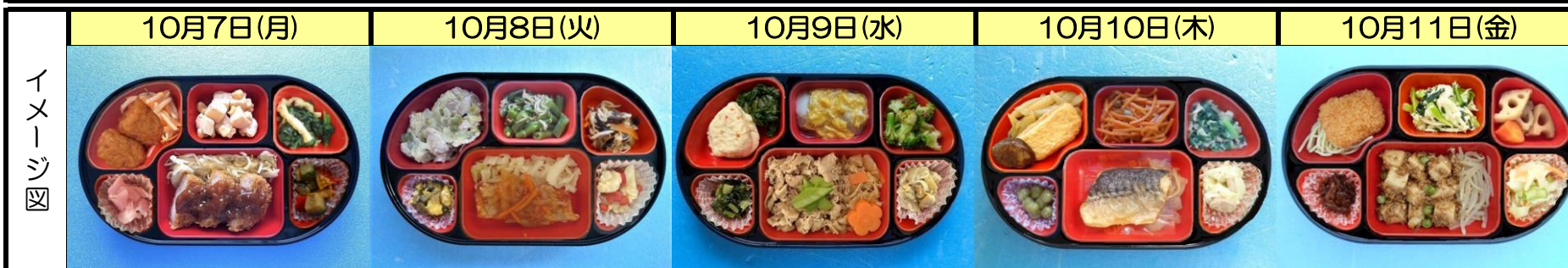


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー)

<おかずコース>

	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)
おかずコース	味噌ヒレカツ たこ団子の煮物 ポテトのオーロラソース和え ほうれん草と油揚げのおひたし イタリアン野菜のごま和え 桜大根漬け	かれいの甘酢あんかけ 鶏のねぎ塩炒め いんげんとしらすの炒め煮 きくらげの煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え 高菜玉子	牛すき煮 すり身天煮 もち麩の玉子とじ ブロッコリーのおかか和え 玉葱とあさりのわさび醤油和え 野沢菜漬け	さばの塩焼き 肉詰めいなり煮 人参とひき肉の炒め物 小松菜とツナの煮物 魚肉ソーセージのサラダ うぐいす豆	マーボー豆腐 エビカツ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 れんこんの煮物 野菜のピクルス 生姜昆布
	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、小麦	アレルギー：卵、小麦	アレルギー：卵、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、えび
	エネルギー： 387 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質15.5g/脂質19.9g/炭水化物36.3g	エネルギー： 346 kcal 塩分： 2.5 g 蛋白質18g/脂質19.9g/炭水化物24.2g	エネルギー： 308 kcal 塩分： 2.3 g 蛋白質13.8g/脂質18.9g/炭水化物20.2g	エネルギー： 410 kcal 塩分： 1.4 g 蛋白質18.9g/脂質28.2g/炭水化物22.7g	エネルギー： 456 kcal 塩分： 2.9 g 蛋白質15.8g/脂質27.4g/炭水化物37g

週平均
381 kcal
2.4 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
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、くるみ)
※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)

<御膳コース>

	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)
にぎわい御膳	たらのおかか葱ソース 豚肉の高菜炒め れんこんの中華炒め煮 いんげんと玉子の炒め物 キャベツの洋風煮 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 千切りポテトサラダ 広島菜漬け	味噌ヒレカツ 海鮮しゅうまい マカロニのミートソース和え 人参しりしり ブロッコリーとウィンナーの炒め物 くわいのかつお風味 細切りごぼうサラダ 山菜の梅風味	ほうぼうの天ぷら(天つゆ付) 鶏のねぎ塩炒め チンゲン菜とひき肉の炒め物 がんもの煮物 ほうれん草とエリンギの炒め物 もやしとコーンの炒め物 玉葱とパプリカの中華風酢の物 金時豆	牛肉の生姜炒め イカメンチカツ 和風野菜炒め 里芋の青さ風味 小松菜と油揚げの煮物 竹輪とピーマンの甘辛炒め ひじきとくわいのサラダ 大根漬け	さばの塩焼き 肉団子のバーベキューソース ナスの中華だれ ささがき金平 舞茸とピーマンの昆布炒め ポテトのオーロラソース和え カリフラワーのマリネ きゅうり漬け
	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび、かに	アレルギー： 卵、小麦、かに	アレルギー： 卵、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび
	エネルギー： 424 kcal 塩分： 3.5 g 蛋白質23.1g/脂質22.2g/炭水化物33.4g	エネルギー： 459 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質16g/脂質22.8g/炭水化物47.2g	エネルギー： 480 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質19.9g/脂質29g/炭水化物35.7g	エネルギー： 481 kcal 塩分： 3.4 g 蛋白質17.4g/脂質29.8g/炭水化物35.8g	エネルギー： 508 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質20g/脂質35.6g/炭水化物28.8g

週平均
470 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
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、くるみ)
 ※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。

