

# 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： 1月25日（土）

注文締切： 1月15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1/15（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

	献立	アレルギー	栄養成分表示 (1食当り)	
A セ ツ ト	① 鮭の湯葉あんかけ 牛肉ときのこの炒め物 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
		小麦	脂質 (g)	15.5
		卵	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
		小麦	脂質 (g)	14.6
		卵	炭水化物 (g)	32.4
		乳成分	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け ほうれん草と筍の煮ひたし 青のりポテト 彩り玉子炒め	小麦	エネルギー (kcal)	420
			たんぱく質 (g)	22.3
卵		脂質 (g)	23.8	
乳成分		炭水化物 (g)	26.7	
		食塩相当量 (g)	2.0	
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	
	卵	脂質 (g)	14.0	
		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 さばの味噌煮 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 チャブチェ	小麦	エネルギー (kcal)	318	
		たんぱく質 (g)	17	
	卵	脂質 (g)	15.6	
	乳成分	炭水化物 (g)	26.3	
		食塩相当量 (g)	2.4	

		アレルギー	栄養成分表示 (1食当り)	
①	めばるの揚げびたし	小麦 乳成分	エネルギー (kcal)	330
	ハンバーグデミグラスソース		たんぱく質 (g)	19.2
	豆腐とツナのチャンプル		脂質 (g)	10
	さつまいもとさつま揚げの煮物		炭水化物 (g)	29
	小松菜のソテー		食塩相当量 (g)	2.2
	切干大根の煮物			
②	ごぼう入り肉豆腐	小麦	エネルギー (kcal)	311
	さばの煮付け		たんぱく質 (g)	16.8
	じゃがいものカレーコンソメ炒め		脂質 (g)	13.0
	ブロッコリーのジュレサラダ		炭水化物 (g)	30.6
	小松菜と切干大根のごましょうゆ		食塩相当量 (g)	2.8
	茎わかめの当座煮			
③	豚すき焼き	小麦 乳成分	エネルギー (kcal)	347
	大根の鶏そぼろあんかけ		たんぱく質 (g)	17.6
	おくらのおかか和え		脂質 (g)	17.6
	たら中華ねぎごまだれ		炭水化物 (g)	24.8
	小松菜のおひたし		食塩相当量 (g)	2.4
	れんこんのごま和え			
④	赤魚の天ぷら ポン酢みぞれ和え	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	315
	豚肉と玉子の塩炒め		たんぱく質 (g)	17.1
	ひじきの煮物		脂質 (g)	13.9
	小松菜の煮ひたし		炭水化物 (g)	30.5
	れんこんの金平		食塩相当量 (g)	1.8
	じゃがいものカレーコンソメ炒め			
⑤	鶏肉の香草焼き	小麦 卵 乳成分	エネルギー (kcal)	355
	あじのトマトマリネ		たんぱく質 (g)	20.8
	かぼちゃと椎茸の含め煮		脂質 (g)	20.2
	ほうれん草のオイスターソース炒め		炭水化物 (g)	22.4
	カリフラワーのサラダ		食塩相当量 (g)	1.7
	れんこんのごま和え			
⑥	鶏肉のおろしソースがけ	小麦 乳成分	エネルギー (kcal)	384
	鮭のみそ漬け焼き		たんぱく質 (g)	22.3
	キャベツのさつと煮		脂質 (g)	19.4
	きんぴらごぼう		炭水化物 (g)	28.3
	ロマネスコカリフラワーのごま和え		食塩相当量 (g)	2.2
	春雨の炒め物			

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