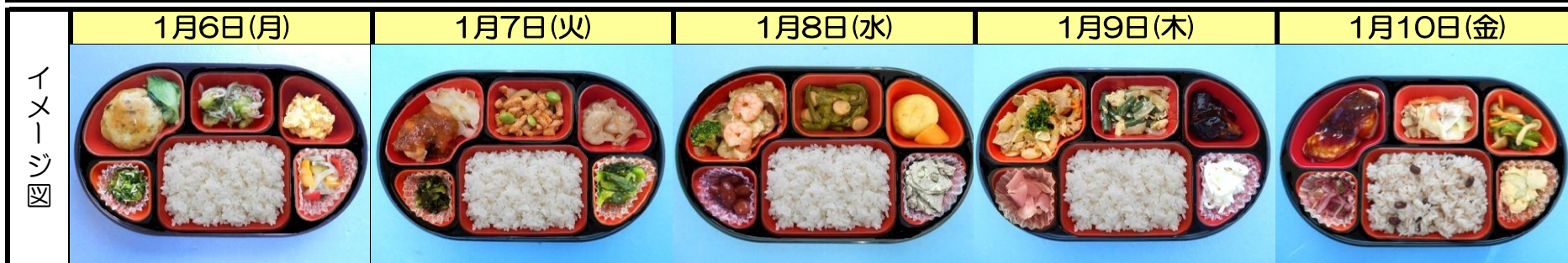


コープみえ コープの夕食宅配・献立表 (1週間のメニュー) <お弁当コース>

	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)
お弁当コース	豆腐ハンバーグ ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ポテトのコーンポタージュ風味 イタリアン野菜のピクルス 葉大根としらすの和え物 ごはん(国産)	鶏肉の肉味噌だれ 油揚げのケチャップ炒め くわいの甘酢炒め チンゲン菜のごま和え 広島菜漬け ごはん(国産)	八宝菜 ピーマンとウィンナーの炒め物 がんもの煮物 れんこんと蒸し鶏の青しそマヨ和え 金時豆 ごはん(国産)	豚肉のおかかソース炒め いんげんと玉子の炒め物 ナスの中華だれ 千切りポテトサラダ 桜大根漬け ごはん(国産)	メルルーサの照り焼き キャベツと豚肉のぼん酢和え ほうれん草としめじのおひたし カリフラワーと玉子のサラダ もやしの梅風味 赤飯(国産)
	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに	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、えび	アレルギー: 卵、小麦
	エネルギー: 473 kcal 塩分: 1.8 g 蛋白質11.8g/脂質14.1g/炭水化物72.1g	エネルギー: 475 kcal 塩分: 2.2 g 蛋白質17.5g/脂質13.8g/炭水化物67.4g	エネルギー: 490 kcal 塩分: 1.7 g 蛋白質15.9g/脂質13.8g/炭水化物72.8g	エネルギー: 494 kcal 塩分: 2.5 g 蛋白質12.8g/脂質17.6g/炭水化物68.5g	エネルギー: 420 kcal 塩分: 2.8 g 蛋白質20g/脂質8.5g/炭水化物65.1g

週平均
470 kcal
2.2 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
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。

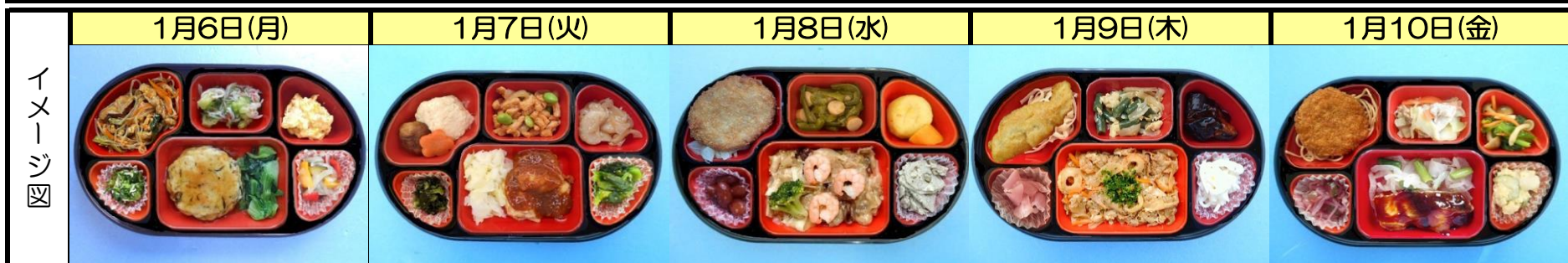
※アレルギー表記は、特定原材料に基づき、表記しております。(卵、乳、小麦、落花生、そば、えび、かに、くるみ)
※ご飯については、米トレーサビリティ法に基づき、国産表記をしております。
※あさり等の2枚貝はカニと共生している場合がございます。



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>

	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)
おかずコース	豆腐ハンバーグ 牛肉入りチャプチェ風炒め ブロッコリーとかにかまのスープ煮 ポテトのコーンポタージュ風味 イタリアン野菜のピクルス 葉大根としらすの和え物	鶏肉の肉味噌だれ すり身天煮 油揚げのケチャップ炒め くわいの甘酢炒め チンゲン菜のごま和え 広島菜漬け	八宝菜 牛すじ入りコロッケ ピーマンとウインナーの炒め物 がんもの煮物 れんこんと蒸し鶏の青しそマヨ和え 金時豆	豚肉のおかかソース炒め シイラのカレーフリッター いんげんと玉子の炒め物 ナスの中華だれ 千切りポテトサラダ 桜大根漬け	メルルーサの照り焼き 生姜メンチカツ キャベツと豚肉のぼん酢和え ほうれん草としめじのおひたし カリフラワーと玉子のサラダ もやしの梅風味
	アレルギー： 卵、乳、小麦、かに	アレルギー： 卵、乳、小麦	アレルギー： 卵、乳、小麦、えび	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： 370 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質12.3g/脂質22.2g/炭水化物29.8g	エネルギー： 348 kcal 塩分： 3.3 g 蛋白質20.1g/脂質19.7g/炭水化物21.9g	エネルギー： 442 kcal 塩分： 2.7 g 蛋白質16.3g/脂質24.2g/炭水化物39.6g	エネルギー： 385 kcal 塩分： 3.2 g 蛋白質17.1g/脂質23.6g/炭水化物25.7g	エネルギー： 320 kcal 塩分： 2.6 g 蛋白質18.5g/脂質15.7g/炭水化物25.2g

週平均
373 kcal
2.9 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
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>

	1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)
にぎわい御膳	牛肉の生姜炒め 白はんぺんフライ 厚揚げの和風あん 野菜炒め 玉子焼 いんげんとしらすの炒め煮 人参サラダ 広島菜漬け	たらのおかか葱ソース 豚肉の中華野菜炒め ほうれん草ベーコン炒め ポテトのコーンポタージュ風味 ブロッコリーとかにかまのスープ煮 根菜のうま塩炒め 豆サラダ もやしの赤しそ和え	鶏肉の柚子胡椒焼き いわしのつみれ揚げ にらと玉子の炒め物 里芋の白味噌だれ チンゲン菜のごま和え こんにゃくとメンマの甘辛炒め カリフラワーのマリネ 千切りたくあん漬け	サーモンフライ(タルタルソース付) 焼き餃子(ニンニク抜き) 春雨と根菜のごまスープ煮 油揚げの玉子とし れんこんの煮物 ミックス野菜の炒め物 ポテトサラダ 玉葱ときゅうりの和え物	ポークカレー シイラの青さフリッター チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 キャベツとウインナーの炒め物 ほうれん草と蒲鉾のおひたし 甘味噌金平ごぼう 大根サラダ しば漬け
	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、乳、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦
エネルギー：	476 kcal	512 kcal	446 kcal	473 kcal	454 kcal
塩分：	2.8 g	2.9 g	3.6 g	2.6 g	3.6 g
蛋白質15.2g/脂質31.2g/炭水化物33.4g	蛋白質24.9g/脂質30.5g/炭水化物34.7g	蛋白質25.9g/脂質26.5g/炭水化物26.1g	蛋白質16.6g/脂質28.5g/炭水化物37.4g	蛋白質21.9g/脂質24.6g/炭水化物36.5g	

週平均
472 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。

