コープあいち　コープの夕食宅配・献立表　（1週間のメニュー）　2024年

お弁当コース

5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)
鶏肉の味噌マヨソース	**さばのカレー焼き**	**牛肉とエリンギの炒め物**	**かれいの和風あんかけ**	**豚肉と野菜のたらこ風味**
人参としらすの炒め煮	れんこん金平	ほうれん草とひき肉の和え物	くわいとベーコンの炒め物	ウインナーと野菜のケチャップ炒め
ブロッコリーのおかか和え	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	里芋の煮物	キャベツの煮びたし	ナスのみぞれ和え
かにかまと玉葱の中華風酢の物	カリフラワーの柚子胡椒和え	玉葱とコーンのサラダ	紅あずまのサラダ	菜の花の辛子和え
大根の赤しそ和え	広島菜漬け	うぐいす豆	生姜昆布	もやしの梅風味
ごはん（国産）	ごはん（国産）	ごはん（国産）	ごはん（国産）	山菜ごはん（国産）
アレルゲン：卵、乳、小麦、かに	アレルゲン：小麦	アレルゲン：小麦	アレルゲン：卵、乳、小麦	アレルゲン：小麦
エネルギー：482 kcal	エネルギー：516 kcal	エネルギー：482 kcal	エネルギー：527 kcal	エネルギー：462 kcal
塩分：1.6 g	塩分：1.5 g	塩分：2.3 g	塩分：1.8 g	塩分：2.6 g
蛋白質15.2g/脂質14.1g/炭水化物70.5g	蛋白質16.4g/脂質19.1g/炭水化物67.4g	蛋白質13.3g/脂質11.6g/炭水化物78.3g	蛋白質15.9g/脂質17.2g/炭水化物75g	蛋白質14.8g/脂質14.9g/炭水化物67.2g

週平均：494 kcal　2 g

おかずコース

5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)
鶏肉の味噌マヨソース	**さばのカレー焼き**	**牛肉とエリンギの炒め物**	**かれいの和風あんかけ**	**豚肉と野菜のたらこ風味**
絹ごし揚げ煮（お好み風）	焼き餃子（ニンニク抜き）	はものしんじょう煮	豚肉の高菜炒め	じゃがバター風コロッケ
人参としらすの炒め煮	れんこん金平	ほうれん草とひき肉の和え物	くわいとベーコンの炒め物	ウインナーと野菜のケチャップ炒め
ブロッコリーのおかか和え	チンゲン菜と蒲鉾の煮物	里芋の煮物	キャベツの煮びたし	ナスのみぞれ和え
かにかまと玉葱の中華風酢の物	カリフラワーの柚子胡椒和え	玉葱とコーンのサラダ	紅あずまのサラダ	菜の花の辛子和え
大根の赤しそ和え	広島菜漬け	うぐいす豆	生姜昆布	もやしの梅風味
アレルゲン：卵、乳、小麦、えび、かに	アレルゲン：小麦	アレルゲン：卵、小麦	アレルゲン：卵、乳、小麦	アレルゲン：卵、乳、小麦
エネルギー：377 kcal	エネルギー：351 kcal	エネルギー：345 kcal	エネルギー：418 kcal	エネルギー：412 kcal
塩分：2.3 g	塩分：2.0 g	塩分：3.6 g	塩分：2.7 g	塩分：2.2 g
蛋白質18.7g/脂質22.6g/炭水化物23.4g	蛋白質15.3g/脂質22.1g/炭水化物23.1g	蛋白質13.4g/脂質17.8g/炭水化物32.4g	蛋白質18.7g/脂質24.4g/炭水化物31.5g	蛋白質15.9g/脂質23.4g/炭水化物34.3g

週平均：381 kcal　2.6 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、毎週火曜日午後5時30分までに下記フリーダイヤルへご連絡ください。

締切を過ぎての翌週配達の注文変更や休止は受けかねます。当日、翌営業日のキャンセルは代金の半額をいただきます。

注文の変更や休止、お問い合わせ等は、

月～金　午前10時～午後5時30分

フリーダイヤル　**0120－678－502**

【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～1分30秒温めてください。

※**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。

※アレルゲン表記は、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）

※ご飯については、米トレーザ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。