

今週の

こんだて

372
号

ごはん付き

まいていくん

4月
30日
(月曜日)

- プルコギ風牛肉の炒め物
- 山芋のスクランブルエッグ●ほたて風味フライ
- かぼちゃサラダ●柚子こんにゃく●ごはん

◆518kcal／塩分1.9g ◆アレルギー／かに・小麦・卵・乳

5月
1日
(火曜日)

- さわらの西京焼き
- ポテトとちくわの青さ風味●根菜の甘酢炒め
- 野菜のごま和え●フルーツのシロップ和え●赤飯

◆432kcal／塩分2.5g ◆アレルギー／小麦・卵・乳

5月
2日
(水曜日)

- ポークカレー
- ほうれん草と油揚げのおひたし
- 舞茸とピーマンのマヨ炒め●カリフラワーのマリネ●福神漬●ごはん

◆482kcal／塩分2.3g ◆アレルギー／小麦・卵・乳・落花生

5月
3日
(木曜日)

- ホキのムニエル
- けんちん煮●しろなとツナの中華和え
- ひじきとくわいのサラダ●黒豆●ごはん

◆483kcal／塩分1.5g ◆アレルギー／小麦・卵・乳

5月
4日
(金曜日)

- 鶏肉の醤油麴焼き
- チンゲン菜とかまぼこの煮物●人参の真砂和え
- ポテトとキャベツのマスタードサラダ●きゅうり漬●ごはん

◆474kcal／塩分2.5g ◆アレルギー／小麦・卵・乳

キリトリ

まいくるボイス

みなさまのご意見をおよせください

切り取ってサポーターにお渡し下さい

372号

ごはん付き

年 齢 (歳)
性 別 (男 ・ 女)
お 住 まい (市)

- ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えすることはできかねますが、よりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。
- 商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容については、お手数ですが〈コープこうべくらしの情報センター〉までお電話にてご連絡ください。連絡先は裏面を参照ください。 ※まいくるボイスへのご記入ではご対応できませんのでご了承ください。

来週もお楽しみに!

ごはん付き

5月7日
(月)

- カレイの柚子胡椒ソース
- 小松菜とウィンナーの炒め物●きくらげの煮物
- キャベツのごまマヨ和え●金時豆●炊き込みごはん

5月8日
(火)

- 牛すき煮
- 豆乳入りしんじょの和風あんかけ●チンゲン菜とちくわの和え物
- もずくときゅうりの酢の物●もやしの赤しそ和え●ごはん

5月9日
(水)

- アジのメンチカツ
- うのはな●野菜入り玉子焼き●細切りごぼうサラダ
- キャベツの粒マスタード和え●ごはん

5月10日
(木)

- 鶏の生姜焼き
- 糸昆布の煮物●マカロニと野菜のトマトクリーム
- コールスローサラダ●小松菜のおかか和え●ごはん

5月11日
(金)

- さば竜田の甘辛揚げ
- ゴーヤチャンプル●つきこんにゃくのたらこ煮
- 玉葱とツナのサラダ●しば漬●ごはん

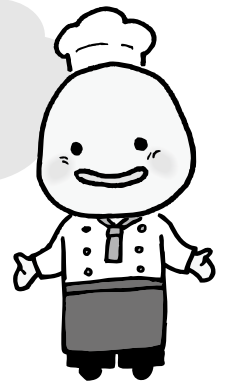
「まいくる」からのお知らせです。

■中止・再開・数量変更のご連絡は……

ご利用週の前週の**水曜日午前中(12:00)までに**サポーター、または「コープこうべ 暮らしの情報センター」までご連絡ください。ご連絡をいただいた翌週分より変更を行います。(中止・再開・変更は5日単位です。)

■急な入院などのときは……

万一、入院などによる急なキャンセルの場合は、お手数ですが、お電話で「コープこうべ 暮らしの情報センター」までご連絡ください。(キャンセルおよび当日以降のお届け予定の変更について対応をさせていただきます。)



⚠️ ご注意

◎お受け取り後は必ず冷蔵庫で保管して、当日22時までにお召上がりください。◎フタは取って、ラップはせずに電子レンジに入れて、500Wの場合ごはん入りコースは約2分、おかず盛りコースは1分半ぐらいが目安です。ご家庭の電子レンジのワット数をご確認の上、温める時間を調整して、お召上がりください。◎漬物など温める必要がないものはカップに入っていますので、取り出してから加熱してください。◎空容器は簡単に水洗いしてご返却ください。タワシなどでこすらないでください。◎アレルギー物質だけを除いた商品をご提供することはできません。◎献立表には主なアレルギーだけ表示しています。◎メニュー内容が急に変わる場合がございますので、ご了承ください。

口座引き落としのお知らせ

今週(5月1週分)のご利用代金は、5月分として6月5日(火)に口座引き落としになります。5月分は、4月3週分・4月4週分・5月1週分・5月2週分の4週分となっています。

4月3週分	4/16(月)～4/22(日)
4月4週分	4/23(月)～4/29(日)
5月1週分	4/30(月)～5/6(日)
5月2週分	5/7(月)～5/13(日)

2018年6月5日(火)に
口座引き落としになります

重要 なお、現在口座登録申請中の場合、専用振込用紙でのご入金をお願いしています。

お問い合わせは

[コープこうべ 暮らしの情報センター]へ ※年中無休

火～金曜日/☎8:30～☎19:30 土～月曜日/☎8:30～☎18:00

無料ダイヤル

0120-44-3100

※携帯電話・IP電話からは
06-7636-2000へおかけください。(有料)

※携帯電話・IP電話からは
無料ダイヤル 月曜日/☎18:00～☎19:30は下記の電話番号へおかけください。

0120-774-669

※携帯電話・IP電話からは **06-6417-8458**へおかけください。(有料)

受付

今週の

こんだて

373
号

ごはん付き

まいていくん

5月
7日
(月曜日)

- カレイの柚子胡椒ソース
- 小松菜とウィンナーの炒め物 ●きくらげの煮物
- キャベツのごまマヨ和え ●金時豆 ●炊き込みごはん

◆530kcal / 塩分3.0g ◆アレルギー / 小麦・卵

5月
8日
(火曜日)

- 牛すき煮
- 豆乳入りしんじょの和風あんかけ ●チンゲン菜とちくわの和え物
- もずくときゅうりの酢の物 ●もやしの赤しそ和え ●ごはん

◆455kcal / 塩分1.6g ◆アレルギー / 小麦・卵・乳

5月
9日
(水曜日)

- アジのメンチカツ
- うのはな ●野菜入り玉子焼き ●細切りごぼうサラダ
- キャベツの粒マスタード和え ●ごはん

◆525kcal / 塩分1.4g ◆アレルギー / 小麦・卵・乳

5月
10日
(木曜日)

- 鶏の生姜焼き
- 糸昆布の煮物 ●マカロニと野菜のトマトクリーム
- コールスローサラダ ●小松菜のおかか和え ●ごはん

◆506kcal / 塩分1.8g ◆アレルギー / えび・小麦・卵・乳

5月
11日
(金曜日)

- さば竜田の甘辛揚げ
- ゴーヤチャンプル ●つきこんにゃくのたらこ煮
- 玉葱とツナのサラダ ●しば漬 ●ごはん

◆506kcal / 塩分2.1g ◆アレルギー / 小麦・卵・乳

キリトリ

まいくるボイス

みなさまのご意見をおよせください

切り取ってサポーターにお渡し下さい

373号

ごはん付き

年 齢 (歳)
性 別 (男 ・ 女)
お 住 まい (市)

- ご記入いただきましたご意見、ご要望についてすべての内容にお応えすることはできかねますが、よりよい商品づくりの参考として活用させていただきます。
- 商品のお届けに関するご連絡や、ご回答が必要な内容については、お手数ですが「コープこうべくらしの情報センター」までお電話にてご連絡ください。連絡先は裏面を参照ください。 ※まいくるボイスへのご記入ではご対応できませんのでご了承ください。

来週もお楽しみに!

彩(いろいろ)ごはん付き

5月14日
(月)

- 豚しゃぶ ポン酢ジュレ
- じゃがいもといかの旨煮●スパゲティケチャップソテー
- パンプキンサラダ●きゃらぶき●ごはん

5月15日
(火)

- 揚げさばの野菜あんかけ
- 高野豆腐の煮物●春雨の炒め物●切干大根の大豆マヨサラダ
- チンゲン菜のおひたし●あさりごはん

5月16日
(水)

- ハンバーグ オニオンソース
- 関東煮●ツナと白菜の炒め煮●めかぶとおくらの和え物
- みずくわいのマヨネーズ和え●ごはん

5月17日
(木)

- たらのみそ漬け焼き
- 牛肉とごぼうの玉子とじ●キャベツのさつと煮
- モロヘイヤとささみの和え物●お多福豆●ごはん

5月18日
(金)

- 鶏肉のカレー竜田揚げ
- 豚肉と大根の中華煮●ピーマンと長芋の甘辛炒め
- 中華サラダ●いんげんと昆布の和え物●ごはん

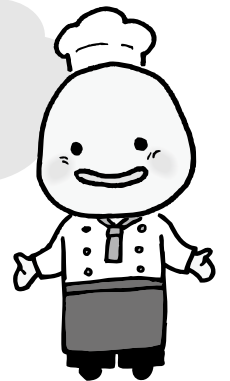
「まいくる」からのお知らせです。

■中止・再開・数量変更のご連絡は……

ご利用週の前の**水曜日午前中(12:00)まで**にサポーター、または「コープこうべ 暮らしの情報センター」までご連絡ください。ご連絡をいただいた翌週分より変更を行います。(中止・再開・変更は5日単位です。)

■急な入院などのときは……

万一、入院などによる急なキャンセルの場合は、お手数ですが、お電話で「コープこうべ 暮らしの情報センター」までご連絡ください。(キャンセルおよび当日以降のお届け予定の変更について対応をさせていただきます。)



△ご注意

◎お受け取り後は必ず冷蔵庫で保管して、当日22時までにお召上がりください。◎フタは取って、ラップはせずに電子レンジに入れて、500Wの場合ごはん入りコースは約2分、おかず盛りコースは1分半ぐらいが目安です。ご家庭の電子レンジのワット数をご確認の上、温める時間を調整して、お召上がりください。◎漬物など温める必要がないものはカップに入っていますので、取り出してから加熱してください。◎空容器は簡単に水洗いしてご返却ください。タワシなどでこすらないでください。◎アレルギー物質だけを除いた商品をご提供することはできません。◎献立表には主なアレルギーだけ表示しています。◎メニュー内容が急に変わる場合がございますので、ご了承ください。

口座引き落としのお知らせ

今週(5月2週分)のご利用代金は、5月分として6月5日(火)に口座引き落としになります。5月分は、4月3週分・4月4週分・5月1週分・5月2週分の4週分となっています。

4月3週分	4/16(月)～4/22(日)
4月4週分	4/23(月)～4/29(日)
5月1週分	4/30(月)～5/6(日)
5月2週分	5/7(月)～5/13(日)

2018年6月5日(火)に
口座引き落としになります

重要 なお、現在口座登録申請中の場合、専用振込用紙でのご入金をお願いしています。

お問い合わせは

[コープこうべ 暮らしの情報センター]へ ※年中無休

火～金曜日/※8:30～※19:30 土～月曜日/※8:30～※18:00

無料ダイヤル

0120-44-3100

※携帯電話・IP電話からは
06-7636-2000へおかけください。(有料)

無料ダイヤル

月曜日/※18:00～※19:30は下記の電話番号へおかけください。
0120-774-669

※携帯電話・IP電話からは **06-6417-8458**へおかけください。(有料)

受付