

# 今週の

# こんだて

410号

はなやぎ御膳ごはん入り

まいていくん



2月11日(月)は、国民の祝日「建国記念の日」です。

「お届け無し」をご希望の場合は、2月6日(水)午前中までに

「コープこうべ 暮らしの情報センター」までお電話ください。

1月  
28日  
(月曜日)

- たらのトマトソースがけ
- 肉じゃが●大根の味噌煮●ほうれん草のソテー
- あさりとごぼうの煮物●白菜のサラダ●切り昆布の子和え●ごはん

◆523kcal/塩分2.6g ◆アレルギー/小麦・卵・乳

1月  
29日  
(火曜日)

- やきとり
- いかと野菜の中華炒め●菊菜のおひたし(みずほ協同農園菊菜使用)
- さつまいもの含め煮●玉子炒め●スパゲティサラダ●ワカメの酢の物●ごはん

◆505kcal/塩分2.2g ◆アレルギー/小麦・卵・乳

1月  
30日  
(水曜日)

- ひろうすの炊き合わせ
- えびマヨ●雷こんにゃく●小松菜の煮びたし
- れんこんと竹輪の甘辛炒め●きゅうりのピクルス●白花豆●ごはん

◆528kcal/塩分2.4g ◆アレルギー/えび・小麦・卵・乳・落花生

1月  
31日  
(木曜日)

- 豚肉と玉ねぎのぼん酢炒め
- クリーミーコロッケ●いんげんの和え物●糸昆布の煮付
- チンゲン菜の炒め物●ごぼうの玉子とじ●青しそ広島菜漬け●ごはん

◆557kcal/塩分2.3g ◆アレルギー/えび・かに・小麦・卵・乳

2月  
1日  
(金曜日)

- さわらの塩こうじ漬け焼き
- 肉団子の和風あんかけ●白菜と竹輪の煮びたし●茎わかめのきんぴら
- じゃがいものツナ煮●ひらたけのごま和え●れんこんゆかり和え●赤飯

◆505kcal/塩分2.6g ◆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

410号

はなやぎ御膳ごはん入り

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 暮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!

はなやぎ御膳ごはん入り

2月4日  
(月)

- 照り焼きハンバーグ チーズソースのせ
- いかの磯天ぷら●ほうれん草の煮びたし
- こんにゃくと筍の煮物●ピーマンの味噌炒め●白菜のごま和え●みずくわいの梅和え●ごはん

2月5日  
(火)

- カレーの野菜あんかけ
- 豚肉とチンゲン菜の炒め物●じゃがいもの煮物●キャベツとツナの炒め煮●わらびのおひたし
- 切干大根のケチャップ煮(コープクッキングレシピ)●ヤングコーンのマリネ●五目ごはん

2月6日  
(水)

- チキンソテー中華ねぎごまだれ
- えび団子の煮物●白菜と揚げの煮物●ピーマンとえのきのわさび炒め
- なすと細切り昆布の煮物●いんげんとしらすの和え物●カリフラワーのマヨネーズ和え●ごはん

2月7日  
(木)

- さばの味噌煮
- すき焼き風フライ●春雨の炒め物●チンゲン菜のおひたし
- キャベツとコーンの炒め物●タマゴシエルマカロニサラダ●おくらと芽かぶの和え物●ごはん

2月8日  
(金)

- 白菜と豚バラのチャンプルー
- あんこうの竜田揚げ●小松菜と舞茸の煮物
- れんこんの金平●茄子のオイスターソース炒め●なます●金時豆●ごはん

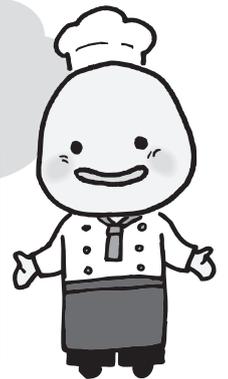
## 「まいくる」からのお知らせです。

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

1月3週分	1/14(月)～1/20(日)
1月4週分	1/21(月)～1/27(日)
1月5週分	1/28(月)～2/3(日)
2月1週分	2/4(月)～2/10(日)

2019年3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

# 今週の

# こんだて

411号



はなやぎ御膳ごはん入り

まいていくん

2月  
4日  
(月曜日)

- 照り焼きハンバーグ チーズソースのせ
- いかの磯天ぷら●ほうれん草の煮びたし●こんにやくと筍の煮物
- ピーマンの味噌炒め●白菜のごま和え●みずくわいの梅和え●ごはん

◆543kcal/塩分1.8g ◆アレルギー/小麦・卵・乳

2月  
5日  
(火曜日)

- カレイの野菜あんかけ●豚肉とチンゲン菜の炒め物
- じゃがいもの煮物●切干大根のケチャップ煮(コープクッキングレシピ)
- キャベツとツナの炒め煮●ヤングコーンのマリネ●わらびのおひたし●五目ごはん

◆501kcal/塩分2.7g ◆アレルギー/小麦・卵・乳

2月  
6日  
(水曜日)

- チキンソテー中華ねぎごまだれ●えび団子の煮物
- 白菜と揚げの煮物●ピーマンとえのきのわさび炒め●なすと細切り昆布の煮物
- いんげんとしらすの和え物●カリフラワーのマヨネーズ和え●ごはん

◆530kcal/塩分2.0g ◆アレルギー/えび・小麦・卵

2月  
7日  
(木曜日)

- さばの味噌煮●すき焼き風フライ
- 春雨の炒め物●チンゲン菜のおひたし●キャベツとコーンの炒め物
- タマゴシェルマカロニサラダ●おくらと芽かぶの和え物●ごはん

◆513kcal/塩分2.3g ◆アレルギー/小麦・卵・乳

2月  
8日  
(金曜日)

- 白菜と豚バラのチャンプルー
- あんこうの竜田揚げ●小松菜と舞茸の煮物●れんこんの金平
- 茄子のオイスターソース炒め●なます●金時豆●ごはん

◆519kcal/塩分1.6g ◆アレルギー/小麦・卵

キトリ

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

411号

はなやぎ御膳ごはん入り

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!

はなやぎ御膳ごはん入り

2月11日  
(月)

●酒粕漬け牛肉の甘辛炒め(はちみつ入り)  
●かにと豆腐のふんわり天●切干大根とひじきの煮物  
●チンゲン菜とこんにゃくの炒め物●れんこんの含め煮●カリフラワーのマリネ●きょうろぶき●ごはん

2月12日  
(火)

●赤魚のみりん焼き  
●鶏肉の治部煮(石川県の郷土料理)●卵の花  
●青のりポテト●きんぴらごぼう●梅春雨●白菜のおひたし●ごはん

2月13日  
(水)

●とんかつ(もも太郎トマトを使ったとんかつソース)  
●えびとブロッコリーの塩炒め●からし菜のたいたん●れんこんとピーマンの甘辛炒め  
●茄子の揚げびたし●ゆばのマヨネーズサラダ●いんげんと昆布の和え物●山菜ごはん

2月14日  
(木)

●ホキの甘酢がらめ 具だくさんタルタルソース添え  
●豚肉と大根の中華煮●焼きビーフン ツナ風味●わけぎとちりめんの煮びたし●ジャーマンポテト  
●レアチョコケーキ(ベルギー産チョコレート使用)●おくらのおひたし●ごはん

2月15日  
(金)

●鶏肉のハーブ焼き  
●たこの揚げびたし●小松菜のソテー●冬瓜の土佐煮  
●キャベツと筍の和え物●マカロニサラダ●ワカメと干しえびの酢の物●ごはん

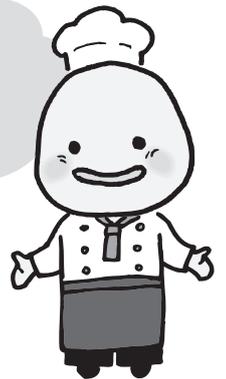
## 「まいくる」からのお知らせです。

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

1月3週分	1/14(月)～1/20(日)
1月4週分	1/21(月)～1/27(日)
1月5週分	1/28(月)～2/3(日)
2月1週分	2/4(月)～2/10(日)

2019年3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