

今週の

こんだて

372  
号

おかず盛り

まいていくん

4月  
30日  
(月曜日)

- プルコギ風牛肉の炒め物
- すりみ天の煮物●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●柚子こんにやく

◆383kcal／塩分3.0g ◆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
- 豚肉のケチャップ炒め●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

◆324kcal／塩分2.6g ◆アレルギー／小麦・卵・乳

5月  
2日  
(水曜日)

- ポークカレー
- かつおフライ(ソース付)●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●福神漬け

◆440kcal／塩分3.8g ◆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
- 唐揚げとコロツケ●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

◆430kcal／塩分2.1g ◆アレルギー／小麦・卵・乳

5月  
4日  
(金曜日)

- 鶏肉の醤油麴焼き
- あじのつみれ煮●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●きゅうり漬け

◆372kcal／塩分3.9g ◆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

おかず盛り

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、お手数ですがく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!

おかず盛り

5月7日  
(月)

- カレイの柚子胡椒ソース
- 豚肉としろなの中華炒め●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

5月8日  
(火)

- 牛すき煮●海鮮しゅうまい
- 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

5月9日  
(水)

- アジのメンチカツ
- 豚肉と野菜の醤油麴炒め●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

5月10日  
(木)

- 鶏の生姜焼き
- 春巻●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

5月11日  
(金)

- さば竜田の甘辛揚げ
- がんもと野菜の煮物●ゴーヤチャンプル
- つきこんにやくのたらこ煮●玉葱とツナのサラダ●しば漬

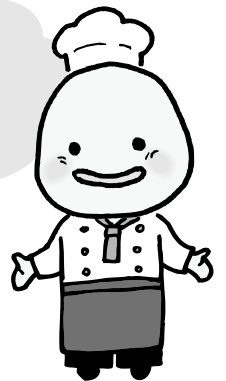
## 「まいくる」からのお知らせです。

### ■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

おかず盛り

まいていくん

5月  
7日  
(月曜日)

- カレイの柚子胡椒ソース
- 豚肉としろなの中華炒め●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

◆383kcal／塩分3.1g ◆アレルギー／小麦・卵

5月  
8日  
(火曜日)

- 牛すき煮
- 海鮮しゅうまい●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

◆352kcal／塩分2.5g ◆アレルギー／えび・かに・小麦・卵・乳

5月  
9日  
(水曜日)

- アジのメンチカツ
- 豚肉と野菜の醤油麴炒め●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

◆407kcal／塩分2.5g ◆アレルギー／小麦・卵・乳

5月  
10日  
(木曜日)

- 鶏の生姜焼き
- 春巻●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

◆403kcal／塩分3.0g ◆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
- がんもと野菜の煮物●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●しば漬け

◆416kcal／塩分3.0g ◆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

おかず盛り

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、お手数ですがくろぽう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(いろどり)おかず盛り

5月14日  
(月)

- 豚しゃぶ ポン酢ジュレ
- きゃらぶき●じゃがいもといかの旨煮●豆腐と野菜のふんわり天
- スパゲティケチャップソテー●パンプキンサラダ

5月15日  
(火)

- 揚げさばの野菜あんかけ
- チンゲン菜のおひたし●高野豆腐の煮物●冷やし茶わん蒸し
- 春雨の炒め物●切干大根の大豆マヨサラダ

5月16日  
(水)

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

5月17日  
(木)

- たらのみそ漬け焼き
- お多福豆●牛肉とごぼうの玉子とじ●クリーミーコロッケ
- キャベツのさっと煮●モロヘイヤとささみの和え物

5月18日  
(金)

- 鶏肉のカレー竜田揚げ
- いんげんと昆布の和え物●豚肉と大根の中華煮
- ほうれん草とひらたけの煮物●ピーマンと長芋の甘辛炒め●中華サラダ

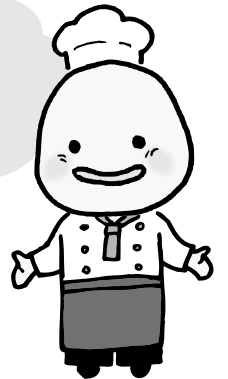
## 「まいくる」からのお知らせです。

### ■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)

※携帯電話・IP電話からは月曜日/☎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