

今週の

こんだて

410号

あじわい

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)

- 肉じゃが
- イカフライ●キャベツとコーンの炒め物
- きゅうりとちくわの胡麻マヨ和え●玉ねぎのおかか炒め

◆414kcal/塩分3.7g ◆アレルギー/小麦・卵・乳

1月
29日
(火曜日)

- ブリの照り焼
- 合鴨スモーク●マカロニサラダ
- うずら豆●人参とツナの炒め物

◆475kcal/塩分3.8g ◆アレルギー/小麦・卵・乳

1月
30日
(水曜日)

- チンジャオロースー
- エビの海鮮炒め●玉子焼
- 中華風卵の花●こんにゃくと玉ねぎの甘辛煮

◆459kcal/塩分4.2g ◆アレルギー/えび・小麦・卵

1月
31日
(木曜日)

- 煮サバ
- 豚肉と野菜の塩炒め●白菜とあげの煮物
- せんまい漬●ごぼうの胡麻みそ煮

◆458kcal/塩分3.8g ◆アレルギー/小麦

2月
1日
(金曜日)

- 鶏の竜田揚げ
- 炊き合わせ【高野豆腐・小松菜・椎茸・花かまぼこ】
- イワシのみぞれ煮●福豆●ゆず風味きんぴら

◆440kcal/塩分3.0g ◆アレルギー/小麦

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

あじわい

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!

あじわい

2月4日
(月)

- エビチリ
- 白菜と鶏団子の煮物●焼売
- 昆布豆●大根の生姜煮

2月5日
(火)

- 牛肉柳川風
- 焼きそば(イカ)●大根とあげの煮物
- ひじきの白和え●ニラ玉

2月6日
(水)

- アカウオの煮つけ
- 豚肉とキャベツの塩レモン炒め●炊き合わせ【玉子・わかめ】
- きゅうりと大根の甘酢漬●こんにゃくのみそ炒め

2月7日
(木)

- ロースカツ
- アサリとキャベツの生姜煮●炊き合わせ【さつまあげ・人参・ほうれん草】
- じゃがいものサラダ●人参のきんぴら

2月8日
(金)

- 銀ヒラスのだし焼
- 牛ごぼう●炒り豆腐
- ちくわの明太和え●玉ねぎの塩炒め

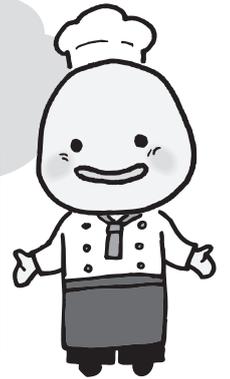
「まいくる」からのお知らせです。

■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ゲン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



あじわい

まいていくん

2月
4日
(月曜日)

- エビチリ
- 白菜と鶏団子の煮物
- 焼売●昆布豆●大根の生姜煮

◆364kcal／塩分2.7g ◆アレルギー／えび・小麦・卵・乳

2月
5日
(火曜日)

- 牛肉柳川風
- 焼きそば(イカ)●大根とあげの煮物
- ひじきの白和え●ニラ玉

◆466kcal／塩分3.6g ◆アレルギー／小麦・卵

2月
6日
(水曜日)

- アカウオの煮つけ
- 豚肉とキャベツの塩レモン炒め●炊き合わせ【玉子・わかめ】
- きゅうりと大根の甘酢漬●こんにゃくのみそ炒め

◆303kcal／塩分4.1g ◆アレルギー／小麦・卵

2月
7日
(木曜日)

- ロースカツ
- アサリとキャベツの生姜煮●炊き合わせ【さつまあげ・人参・ほうれん草】
- じゃがいものサラダ●人参のきんぴら

◆564kcal／塩分3.9g ◆アレルギー／小麦・卵・乳

2月
8日
(金曜日)

- 銀ヒラスのだし焼
- 牛ごぼう●炒り豆腐
- ちくわの明太和え●玉ねぎの塩炒め

◆445kcal／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

411号

あじわい

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!

あじわい

2月11日
(月)

- 肉豆腐
- エビぎょうざ●炊き合わせ【さつま平天・さつまいも・ほうれん草】
- ゆず大根●あげと昆布の煮物

2月12日
(火)

- 天ぷら盛合せ
- 豚肉と小松菜の煮物●春雨の甘酢炒め
- キャベツの胡麻からし和え●蓮根とひじきの煮物

2月13日
(水)

- 豚肉と玉子の炒りつけ
- 海鮮ハンバーグ●大根と大根菜の煮物
- 黒豆●人参の胡麻みそ炒め

2月14日
(木)

- アジの塩焼
- ササミフライ●炊き合わせ【がんも・白菜・人参】
- チョコレート●じゃがいもといんげんの煮物

2月15日
(金)

- 鶏のクリーム煮
- すり身団子煮●玉子焼
- キャベツと紅エビのサラダ●わかめと椎茸の佃煮

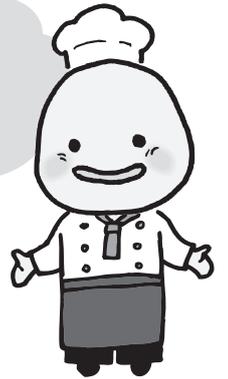
「まいくる」からのお知らせです。

■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)

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