

今週の

こんだて

372
号

にぎやか御膳

まいていくん

4月
30日
(月曜日)

- さばの蒲焼き風
- 牛肉と筍のおろし煮●豆腐チャンプル●ジャーマンポテト●おくらのごま和え
- さつま揚げと野菜のカレー炒め●ピーマンの昆布和え●大根漬け

◆511kcal／塩分2.6g ◆アレルギー／小麦・卵・乳

5月
1日
(火曜日)

- 豚肉の生姜炒め
- 白はんぺんフライ●仙台麩の柳川風●ひじき煮●かぼちゃと椎茸の煮物
- 人参ときくらげの炒め物●野菜のオレンジ風味マリネ●山菜のかつお風味

◆485kcal／塩分3.6g ◆アレルギー／小麦・卵・乳

5月
2日
(水曜日)

- 白身魚のチリ風味
- 鶏とごぼうの炒め物●肉しゅうまい●キャベツの洋風煮
- スクランブルエッグ●ふきと筍の煮物●細切りポテトサラダ●大根なます

◆441kcal／塩分3.2g ◆アレルギー／小麦・卵・乳

5月
3日
(木曜日)

- 野菜とつくねの甘酢たれ●揚げ豆腐(天つゆ付)
- 豚肉の中華野菜炒め●きのこ玉ねぎの和え物●小松菜とちりめんのおひたし
- 油揚げの味噌炒め●わかめとカニカマのわさび風味和え●さつまいもの甘煮

◆530kcal／塩分4.1g ◆アレルギー／かに・小麦・卵・乳

5月
4日
(金曜日)

- サーモンフライ(タルタルソース付)●豚肉とピーマンの甘酢炒め
- がんもの煮物●しろ菜とツナの煮物●いんげんとベーコンの炒め物
- つきこんにゃくの炒め物●玉ねぎと枝豆の酢の物●れんこんの青さ and え

◆482kcal／塩分3.4g ◆アレルギー／かに・小麦・卵・乳

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

372号

にぎやか御膳

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!

にぎやか御膳

5月7日
(月)

- 鶏肉のマーマレード風味
- イカと玉子の中華炒め●ねぎ焼き●セリとごぼうの煮物
- くわいのかつお風味●糸昆布の煮物●グリル野菜のピクルス●金時豆

5月8日
(火)

- アジの青しそ風味焼き
- 牛肉とエリンギの炒め物●マーボー豆腐●れんこん金平●チンゲン菜とカニカマのおひたし
- ナスと玉葱のポン酢和え●うの花と豆のサラダ●キャベツと人参の浅漬け

5月9日
(水)

- ポークカレー
- フィッシュカツ●和風野菜炒め●ヤングコーンの甘酢炒め
- ほうれん草と油揚げのおひたし●根菜の和え物●人参とツナのサラダ●福神漬

5月10日
(木)

- カレイのオニオンソース
- 豚肉とれんこんの炒め物●チンゲン菜とひき肉の炒め物●切干大根煮
- ふきとわかめの煮物●ミックス野菜の炒め物●マカロニサラダ●しば漬

5月11日
(金)

- ヒレカツ(ソース付)
- たこのつみれと野菜の煮物●根菜のチリマヨネーズ●キャベツとウインナーの炒め物
- ブロッコリーのごま和え●もやしとにらの炒め物●きゅうりと蒸し鶏のサラダ●柚子こんにゃく

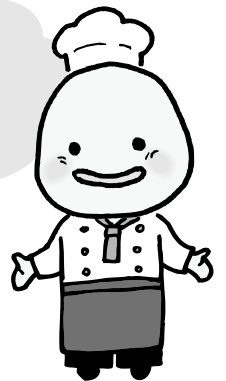
「まいくる」からのお知らせです。

■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)

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

にぎやか御膳

まいていくん

5月
7日
(月曜日)

- 鶏肉のマーマレード風味
- イカと玉子の中華炒め●ねぎ焼き●セリとごぼうの煮物
- くわいのかつお風味●糸昆布の煮物●グリル野菜のピクルス●金時豆

◆457kcal／塩分4.2g ◆アレルギー／えび・小麦・卵・乳

5月
8日
(火曜日)

- アジの青しそ風味焼き
- 牛肉とエリンギの炒め物●マーボー豆腐●れんこん金平●キャベツと人参の浅漬け
- チンゲン菜とカニカマのおひたし●ナスと玉葱のポン酢和え●うの花と豆のサラダ

◆476kcal／塩分4.3g ◆アレルギー／かに・小麦・卵・乳

5月
9日
(水曜日)

- ポークカレー
- フィッシュカツ●和風野菜炒め●ヤングコーンの甘酢炒め
- ほうれん草と油揚げのおひたし●根菜の和え物●人参とツナのサラダ●福神漬け

◆530kcal／塩分4.1g ◆アレルギー／小麦・卵・乳・落花生

5月
10日
(木曜日)

- カレイのオニオンソース
- 豚肉とれんこんの炒め物●チンゲン菜とひき肉の炒め物●切干大根煮
- ふきとわかめの煮物●ミックス野菜の炒め物●マカロニサラダ●しば漬け

◆409kcal／塩分3.6g ◆アレルギー／小麦・卵・乳

5月
11日
(金曜日)

- ヒレカツ(ソース付)●たこのつみれと野菜の煮物
- 根菜のチリマヨネーズ●キャベツとウインナーの炒め物●ブロッコリーのごま和え
- もやしとにらの炒め物●きゅうりと蒸し鶏のサラダ●柚子こんにゃく

◆512kcal／塩分3.6g ◆アレルギー／小麦・卵・乳

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

373号

にぎやか御膳

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

5月14日
(月)

- 揚げ出し豆腐の和風あんかけ
- 炒り鶏●里芋とさつま揚げの煮物●チンゲン菜とコーンの炒め物
- ひじきの煮物●玉子炒め●白菜のゆかり和え●大根とじゃこのおひたし

5月15日
(火)

- 赤魚の塩焼き
- コロッケ●野菜炒め●きんぴらごぼう●こんにゃくとちくわの煮物
- 茄子のごまよごし●タマゴシェルマカロニサラダ●ワカメと生姜の酢の物

5月16日
(水)

- 酒粕漬け牛肉の甘辛炒め(はちみつ入り)
- かにしゅうまいのあんかけ●きんちゃくの煮物●チンゲン菜と干しえびの煮びたし
- ピーマンとハムのわさび炒め●かぼちゃのツナ和え●木耳の酢の物●白菜のサラダ

5月17日
(木)

- 鶏肉と鶏団子の塩ちゃんこ煮込み
- 国産いわしの竜田揚げ●のり巻玉子●じゃがいものおかか和え
- 茄子のオイスターソース炒め●大根の煮物●ごぼうの白和え●きゅうりのマリネ

5月18日
(金)

- ホキの南蛮漬け
- 野菜のふっくら玉子とじ●里芋の田楽風●れんこんとひじきのサラダ●金時豆
- 小松菜とこんにゃくの炒め物(みずほ協同農園小松菜使用)●高野豆腐の煮物●白菜のスープ煮

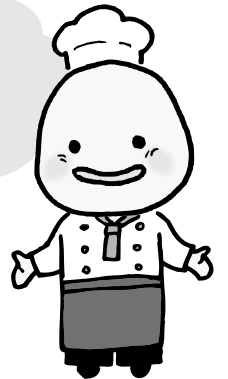
「まいくる」からのお知らせです。

■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(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