



コープこうべの
夕食サポート

まいくる



4/14月 → 4/25金

誕生祭



ぜひこの機会に
はじめてみませんか?!

2週間限定

「まいくる」の新作や 人気メニューが 毎日登場!

※写真はイメージです



5月～金曜日
5日分セット

彩(いろどり) おかず盛りコース

おかず6品 冷蔵

本体価格 **3,150円**
税込価格 3,400円

1食あたり
本体価格 **630円**
税込価格 680円

- カロリー/1食:約420kcal(週平均)
- 塩分/1食:約3g(週平均)
- ※ごはんは付いていません



5月～金曜日
5日分セット

はなやぎ御膳コース

おかず8品 冷蔵

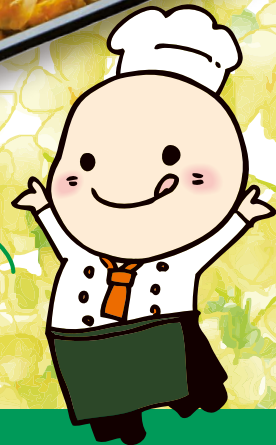
本体価格 **3,650円**
税込価格 3,940円

1食あたり
本体価格 **730円**
税込価格 788円

- カロリー/1食:約470kcal(週平均)
- 塩分/1食:約3.5g(週平均)
- ※ごはんは付いていません

誕生祭のお申し込みは 4月8日[火]まで

※コープこうべの口座登録がない場合、手続き完了後にサービス開始となります。



お申し込み・お問い合わせは「コープこうべ 暮らしの情報センター」へ



毎日のあんしんを、手から手へ。

固定電話 無料
公衆電話 ダイヤル

0120-44-3100

携帯電話・IP電話(有料) 0570-09-2100 もしくは 06-7636-2000

★音声ガイダンスに従って「2」(夕食サポート「まいくる」)を選んでください
(受付時間)火～土曜/8:30～19:00 日・月曜/8:30～18:00

詳しい情報は、
ホームページを
ご覧ください

まいくる 検索



2週間限定 特別メニュー

人気のメニューと春の新作が勢揃い

平日コース(彩・はなやぎ)の特別メニューです

彩(いろどり)おかず盛りコース ※ごはんは付いていません

期間	14日月	15日火	16日水	17日木	18日金
4月14日(月) 4月18日(金) 注文締切 4月8日(火)	新作メニュー 豚肉とピーマンの味噌炒め ・ブロッコリーのマヨネーズ和え ・かに風味しゅうまいの天ぷら 和風あんかけ 他3品	人気メニュー 銀ひらすの竜田揚げ ・いんげんのおひたし ・野菜のふっくら玉子とじ 他3品	新作メニュー 鶏の温州みかん&りんご酢煮 ・キャベツのごま和え ・帆立風味フライ 他3品	新作メニュー さばのてりやきおろしソース ・おくらのおかか和え ・炒り豆腐 他3品	人気メニュー ステーキ ・彩り豆サラダ ・高野豆腐の炊き合わせ 他3品
4月21日(月) 4月25日(金) 注文締切 4月15日(火)	新作メニュー めばるのハーブ&スパイスステーキ ・ヤングコーンのマリネ ・肉団子の和風あんかけ 他3品	人気メニュー 鶏焼き肉 ・オクラとしらすの和え物 ・大根とベーコンのコンソメ炒め 他3品	新作メニュー カツオカツの青じそジュレ仕立て ・ぎゅうりゅうのおかか和え ・じゃがいもと豚肉の旨煮 他3品	新作メニュー ハンバーグゆず醤油ソース ・ほうれん草のごま和え ・クリームコロッケ(か)に(入)り 他3品	人気メニュー 天ぷらえび天2尾入り ・ちりめん佃煮 ・花形しんじょの炊き合わせ 他3品

はなやぎ御膳コース ※ごはんは付いていません

期間	14日月	15日火	16日水	17日木	18日金
4月14日(月) 4月18日(金) 注文締切 4月8日(火)	新作メニュー めばるのハーブ&スパイスステーキ ・ミートボールの甘酢煮 ・玉子の含め煮 他5品	人気メニュー 豚肉とごぼうの実山椒炒め ・かにと豆腐のふんわり天 ・炒り鶏 他5品	新作メニュー カツオカツの玉子とじ ・大根と豚肉の中華煮 ・海鮮しゅうまい 他5品	新作メニュー 鶏肉の唐揚げゆず醤油ソースがけ ・炊き合わせ ・じゃがいもといかの旨煮 他5品	人気メニュー ステーキ ・豚肉の豆炒め ・サーモンタルタルフライ 他5品
4月21日(月) 4月25日(金) 注文締切 4月15日(火)	新作メニュー 豚肉とピーマンの味噌炒め ・ホタテ入りクリームコロッケ ・野菜寄せ玉子 他5品	人気メニュー たらの南蛮漬け ・筑前煮 ・高野豆腐の田楽 他5品	新作メニュー 鶏肉の塩こうじ漬け焼き ・含め煮 ・キャベツといかの炒め物 他5品	新作メニュー さばのてりやきおろしソース ・野菜のふっくら玉子とじ ・もちふの煮物 他5品	人気メニュー 天ぷらえび天2尾入り ・豚ロースのオイスターソース炒め ・もやしにら玉 他5品



ごはん付きのコース



彩(いろどり)ごはん付きコース
おかず5品 ごはん付き 冷蔵
本体価格 2,900円
税込価格 3,130円
1食あたり
本体価格 580円
税込価格 626円

はなやぎ御膳ごはん入りコース
おかず7品 ごはん付き 冷蔵
本体価格 3,400円
税込価格 3,670円
1食あたり
本体価格 680円
税込価格 734円



その他のコース ※ごはんは付いていません

5月~金曜日 5日分セット

味わいしっかり、ダブルメインのおかずコース

あじわいコース

本体価格 3,300円
税込価格 3,560円
1食あたり
本体価格 660円
税込価格 712円

●カロリー/1食:約430kcal(週平均)
●塩分/1食:約4g(週平均) ※ごはんは付いていません

5月~金曜日 5日分セット

噛む力が弱くなってきた方におすすめ

やわらかコース

本体価格 2,800円
税込価格 3,020円
1食あたり
本体価格 560円
税込価格 604円

●カロリー/1食:約250kcal(週平均)
●塩分/1食:約2.5g(週平均) ※ごはんは付いていません

1食あたりの「たんぱく質」は、週平均20g以上

5月~金曜日 5日分セット

コンパクトだけどしっかり栄養

メインしっかり

おかず小コース

本体価格 3,000円
税込価格 3,240円
1食あたり
本体価格 600円
税込価格 648円

●カロリー/1食:約370kcal(週平均)
●塩分/1食:約3g(週平均) ※ごはんは付いていません