今週のこんだて

739号

栄養表示の見方 エネルギー(エ) たんぱく質(た) 脂質(脂) 炭水化物(炭) 塩分(塩)

栄養成分は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があるので、目安としてお考え下さい。

	彩(いろどり)おかず盛り	彩(いろどり)ごはん付き	はなやぎ御膳	はなやぎ御膳 ごはん入り	あじわい	メインしっかりおかず小	やわらか
6月30日(月)	銀ひらすの竜田揚げ	銀ひらすの竜田揚げ	豚肉とピーマンの味噌炒め	豚肉とピーマンの味噌炒め	シイラのバジル焼(バジルマヨソースがけ)	豚肉とピーマンの味噌炒め	アジの煮つけ
	ブロッコリーのマヨネーズ和え	豚たま塩炒め	クリーミーコロッケ(かに入り)	クリーミーコロッケ(かに入り)	ミンチカツ	もちふの玉子とじ	白菜とあげの煮物
	豚たま塩炒め	麩の煮物	もちふの玉子とじ	キャベツとツナの炒め煮	お麩の玉子とじ	キャベツとツナの炒め煮	焼売
	焼きビーフン ツナ風味	ワカメの酢の物	キャベツとツナの炒め煮	ひじきの煮物	キャロットラペ	ひじきの煮物	ちくわのきんぴら
	麩の煮物	ブロッコリーのマヨネーズ和え	ひじきの煮物	茄子の生姜醤油	ほうれん草とじゃがいものソテー		
	ワカメの酢の物	ごはん	茄子の生姜醤油	いんげんのおひたし			
			いんげんのおひたし	みずくわいのピクルス			
			みずくわいのピクルス	ごはん			
	(エ)389kcal/(た)21.5g/(脂)21.3g/(炭)28.3g/(塩)2.3g	(エ)461kcal/(た)17.7g/(脂)14.1g/(炭)63.8g/(塩)1.6g	(エ)448kcal/(た)19.5g/(脂)27.1g/(炭)29.7g/(塩)2.5g	(エ)569kcal/(た)17.1g/(脂)22.7g/(炭)71.0g/(塩)1.8g	(エ)360kcal/(た)17.7g/(脂)21.8g/(炭)22.8g/(塩)2.3g	(エ)290kcal/(た)19.8g/(脂)16.5g/(炭)13.5g/(塩)2.0g	(エ)194kcal/(た)18.6g/(脂)5.8g/(炭)17.2g/(塩)1.6g
	アレルゲン 卵・小麦	アレルゲン 卵・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび・かに	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび・かに	アレルゲン 小麦・卵・乳	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 小麦・卵
7月1日(火)	豚肉とごぼうの実山椒炒め	豚肉とごぼうの実山椒炒め	鶏もも肉のみりん粕焼き	鶏もも肉のみりん粕焼き	ナスと豚肉のカレー	鶏もも肉のみりん粕焼き	マーボー豆腐
	いんげんと昆布の和え物	たこ天の炊き合わせ	たこ天の炊き合わせ	たこ天の炊き合わせ	アサリとキャベツの生姜煮	炒り豆腐	玉子の中華風カニカマあんかけ
	たこ天の炊き合わせ	白菜のごま油炒め	炒り豆腐	白菜と揚げの煮物	大根の塩煮	白菜と揚げの煮物	じゃがいものサラダ
	玉子とじ煮	マカロニサラダ	白菜と揚げの煮物	じゃがいものカレーコンソメ炒め	そら豆のみそマヨサラダ	じゃがいものカレーコンソメ炒め	お麩と小松菜のあっさり煮
	白菜のごま油炒め	いんげんと昆布の和え物	じゃがいものカレーコンソメ炒め	チンゲン菜の炒め物	ちくわのきんぴら		
	マカロニサラダ	赤飯	チンゲン菜の炒め物	レモンパスタサラダ			
			レモンパスタサラダ	れんこんのごま和え			
			れんこんのごま和え	赤飯			
	(エ)388kcal/(た)17.0g/(脂)20.3g/(炭)32.0g/(塩)3.0g	(エ)467kcal/(た)14.7g/(脂)12.9g/(炭)69.2g/(塩)2.8g	(エ)457kcal/(た)21.4g/(脂)26.2g/(炭)31.5g/(塩)2.6g	(エ)537kcal/(た)18.9g/(脂)18.3g/(炭)69.9g/(塩)2.7g	(エ)274kcal/(た)10.6g/(脂)17.5g/(炭)18.7g/(塩)2.6g	(エ)374kcal/(た)22.9g/(脂)22.3g/(炭)16.8g/(塩)1.5g	(エ)244kcal/(た)10.0g/(脂)13.6g/(炭)19.6g/(塩)1.8g
	アレルゲン 卵・小麦	アレルゲン 卵・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳・かに
7月2日(水)	カレイの幽庵焼き	カレイの幽庵焼き	たらの磯天和風あん	たらの磯天和風あん	煮サバ	たらの磯天和風あん	天ぷら(エビ・カニカマ磯辺・かぼちゃ)
	オクラとしらすの和え物	ホタテ入りクリームコロッケ	エリンギと玉ねぎの塩炒め	エリンギと玉ねぎの塩炒め	蒸し鶏とごぼうのサラダ	がんもの含め煮	炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】
	ホタテ入りクリームコロッケ	切干大根とひじきの煮物	がんもの含め煮	ほうれん草のソテー	白菜とあげの煮物	ほうれん草のソテー	大根なます
	高野豆腐の田楽	ほうれん草のごま和え	ほうれん草のソテー	昆布豆	うぐいす豆	昆布豆	白菜とえのきの煮物
	切干大根とひじきの煮物	オクラとしらすの和え物	昆布豆	切干大根の洋風煮	ひじきとミンチの炒め物		
	ほうれん草のごま和え	ごはん	切干大根の洋風煮	カリフラワーのマヨネーズ和え			
			カリフラワーのマヨネーズ和え	人参のナムル			
			人参のナムル	ごはん			
	(エ)380kcal/(た)23.0g/(脂)16.8g/(炭)33.5g/(塩)2.8g	(エ)479kcal/(た)16.9g/(脂)13.6g/(炭)70.3g/(塩)1.8g	(エ)468kcal/(た)22.0g/(脂)27.4g/(炭)33.6g/(塩)2.2g	(エ)542kcal/(た)18.8g/(脂)19.3g/(炭)71.6g/(塩)1.6g	(エ)366kcal/(た)20.7g/(脂)21.2g/(炭)27.3g/(塩)2.5g	(エ)425kcal/(た)22.0g/(脂)24.5g/(炭)27.9g/(塩)1.5g	(エ)242kcal/(た)12.3g/(脂)11.4g/(炭)23.2g/(塩)1.9g
	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 小麦・卵	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 小麦・卵・えび・かに
7月3日(木)	七彩ひろうすの治部煮	七彩ひろうすの治部煮	海老カツ キャベツ入りオーロラソース添え	海老カツ キャベツ入りオーロラソース添え	豆腐ハンバーグ(おろしソース)	海老カツ キャベツ入りオーロラソース添え	豚肉と小松菜の煮物
	大根の甘酢漬け	いかの天ぷら	大根と豚肉の中華煮	大根と豚肉の中華煮	エビと野菜の塩炒め	鶏肉の治部煮(石川県の郷土料理)	ちくわといんげんの玉子とじ
	いかの天ぷら	チンゲン菜のおひたし	鶏肉の治部煮(石川県の郷土料理)	高野豆腐のひすいあんかけ	春雨の中華風酢の物	高野豆腐のひすいあんかけ	黒豆
	きんぴらごぼう	白菜のシーザーサラダ	高野豆腐のひすいあんかけ	玉子炒め	彩りマカロニ	玉子炒め	切干大根とツナのトマト炒め
	チンゲン菜のおひたし	大根の甘酢漬け	玉子炒め	和風春雨炒め	こんにゃくのみそ炒め		
	白菜のシーザーサラダ	ごはん	和風春雨炒め	酢ごぼう			
			酢ごぼう	小松菜の柚子香り和え			
			小松菜の柚子香り和え	ごはん			
	(エ)384kcal/(た)13.4g/(脂)19.1g/(炭)39.4g/(塩)2.1g	(エ)427kcal/(た)12.2g/(脂)11.9g/(炭)65.8g/(塩)1.2g	(エ)503kcal/(た)19.0g/(脂)27.7g/(炭)42.8g/(塩)2.4g	(エ)507kcal/(た)13.4g/(脂)14.8g/(炭)76.9g/(塩)1.6g	(エ)281kcal/(た)11.1g/(脂)10.9g/(炭)35.7g/(塩)3.2g	(エ)392kcal/(た)16.1g/(脂)24.3g/(炭)26.1g/(塩)1.5g	(エ)219kcal/(た)14.1g/(脂)12.6g/(炭)12.3g/(塩)1.3g
	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび	アレルゲン 小麦・卵・乳・えび	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび	アレルゲン 小麦・卵・乳
7月4日(金)	鶏肉の酢豚風	鶏肉の酢豚風	めばるの漬け焼き	めばるの漬け焼き	エビマヨ	めばるの漬け焼き	アカウオのクリーミーソース
	きゃらぶき	さつまいもとれんこんの煮物	じゃがいもと豚肉の旨煮	じゃがいもと豚肉の旨煮	鶏団子の甘酢あんかけ	かに風味しゅうまい	野菜のコンソメ煮
	さつまいもとれんこんの煮物	茄子のごまよごし	かに風味しゅうまい	わけぎの煮びたし	キャベツときくらげの玉子炒め	わけぎの煮びたし	チンゲン菜の生姜浸し
	キャベツとあさりの炒め物	きゅうりのおかか和え	わけぎの煮びたし	揚げ茄子の利休和え	大根の梅酢漬	揚げ茄子の利休和え	ひじきとミンチの炒め物
	茄子のごまよごし	きゃらぶき	揚げ茄子の利休和え	白菜とちりめんの和え物	わかめと椎茸の佃煮		
	きゅうりのおかか和え	ごはん	白菜とちりめんの和え物	豆と豆乳のサラダ			
			豆と豆乳のサラダ	ヤングコーンのマリネ			
			ヤングコーンのマリネ	ごはん			
	(エ)438kcal/(た)16.4g/(脂)22.3g/(炭)41.2g/(塩)2.8g	(エ)513kcal/(た)14.1g/(脂)16.4g/(炭)73.8g/(塩)1.9g	(エ)451kcal/(た)22.2g/(脂)23.0g/(炭)38.1g/(塩)3.1g	(エ)532kcal/(た)19.4g/(脂)17.3g/(炭)71.4g/(塩)2.2g	(エ)457kcal/(た)16.5g/(脂)28.8g/(炭)33.8g/(塩)3.8g	(エ)281kcal/(た)19.9g/(脂)13.1g/(炭)19.8g/(塩)1.9g	(エ)200kcal/(た)13.2g/(脂)8.8g/(炭)16.1g/(塩)1.8g
	アレルゲン 小麦	アレルゲン 小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび・かに	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳・えび	アレルゲン 卵・小麦・えび・かに	アレルゲン 小麦・卵・乳

来週もお楽しみに!

栄養表示の見方 | エネルギー (エ) | たんぱく質 (た) | 脂質 (脂) | 炭水化物 (炭) | 塩分 (塩)

栄養成分は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があるので、目安としてお考え下さい。

	彩(いろどり)おかず盛り	彩(いろどり)ごはん付き	はなやぎ御膳	はなやぎ御膳 ごはん入り	あじわい	メインしっかりおかず小	やわらか
7月7日(月)	あじの塩こうじ漬け焼き	あじの塩こうじ漬け焼き	豚しゃぶごまソース	豚しゃぶごまソース	鶏のマスタードマヨソースがけ	豚しゃぶごまソース	ハンバーグ(おろしポン酢)
	豆のごま和え	欧風カレーコロッケ【新】	帆立風味フライ	帆立風味フライ	エビとキャベツの中華炒め	七夕そうめん	大根のゆずあんかけ
	欧風カレーコロッケ【新】	茄子の田楽風	七夕そうめん	チンゲン菜のソテー	小松菜とあげの玉子とじ	チンゲン菜のソテー	かぼちゃサラダ
	七夕そうめん	白菜のおひたし	チンゲン菜のソテー	ピーマンとこんにゃくの炒め物	うずら豆	ピーマンとこんにゃくの炒め物	玉ねぎとひじきの炒め物
	茄子の田楽風	豆のごま和え	ピーマンとこんにゃくの炒め物	茄子の揚げびたし	のり塩ポテト		
	白菜のおひたし	七夕ちらし寿司	茄子の揚げびたし	酢れんこん			
			酢れんこん	大根とじゃこのおひたし			
			大根とじゃこのおひたし	七夕ちらし寿司			
	(エ)392kcal/(た)18.3g/(脂)22.1g/(炭)29.1g/(塩)2.2g	(エ)557kcal/(た)18.2g/(脂)22.4g/(炭)69.8g/(塩)2.3g	(エ)451kcal/(た)15.7g/(脂)28.7g/(炭)31.4g/(塩)3.0g	(エ)573kcal/(た)16.7g/(脂)24.0g/(炭)71.8g/(塩)2.9g	(エ)468kcal/(た)21.9g/(脂)27.5g/(炭)30.6g/(塩)2.0g	(エ)425kcal/(た)15.3g/(脂)31.0g/(炭)19.9g/(塩)2.0g	(エ)286kcal/(た)10.0g/(脂)14.3g/(炭)29.3g/(塩)3.1g
	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 卵・小麦	アレルゲン 卵・小麦	アレルゲン 小麦・卵・えび	アレルゲン 卵・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳・かに
7月8日(火)	鶏もも肉のもろみ焼き	鶏もも肉のもろみ焼き	ますの唐揚げ 【新】	ますの唐揚げ 【新】	白身魚(ホキ)の照り焼	ますの唐揚げ 【新】	カレイの煮つけ
	キャベツの香味ゆず	里芋とさつま揚げの煮物	ゴーヤと厚揚げのチャンプル風	ゴーヤと厚揚げのチャンプル風	バンバンジー風和え物	冬瓜のかに風味あんかけ	手作りポテトサラダ
	里芋とさつま揚げの煮物	ひじきと大豆の煮物	冬瓜のかに風味あんかけ	糸昆布と大豆の煮物	炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】	糸昆布と大豆の煮物	うずら豆
	かに風味しゅうまい	スパゲティサラダ	糸昆布と大豆の煮物	白菜とコーンの炒め物	枝豆とコーンの白和え	白菜とコーンの炒め物	あげと昆布の煮物
	ひじきと大豆の煮物	キャベツの香味ゆず	白菜とコーンの炒め物	かぼちゃの煮物	さつまいものマッシュポテト風		
	スパゲティサラダ	ごはん	かぼちゃの煮物	春雨のサラダ中華風			
			春雨のサラダ中華風	いんげんのおかか和え			
			いんげんのおかか和え	ごはん			
	(エ)416kcal/(た)20.4g/(脂)20.8g/(炭)34.0g/(塩)2.7g	(エ)476kcal/(た)17.1g/(脂)13.6g/(炭)66.8g/(塩)1.7g	(エ)449kcal/(た)23.5g/(脂)25.1g/(炭)26.9g/(塩)1.9g	(エ)533kcal/(た)19.9g/(脂)18.1g/(炭)65.9g/(塩)1.3g	(エ)242kcal/(た)19.6g/(脂)7.2g/(炭)26.2g/(塩)2.7g	(エ)311kcal/(た)21.5g/(脂)16.7g/(炭)16.4g/(塩)1.0g	(エ)182kcal/(た)15.1g/(脂)4.1g/(炭)21.3g/(塩)1.6g
	アレルゲン 卵・小麦・えび・かに	アレルゲン 卵・小麦	アレルゲン 卵・小麦・かに	アレルゲン 小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳	アレルゲン 卵・小麦・かに	アレルゲン 小麦・卵・乳
7月9日(水)	さばの煮付け	さばの煮付け	バッファローチキン	バッファローチキン	牛肉柳川風	バッファローチキン	豚肉と大根の炒め煮
	きゅうりの酢の物	炒り豆腐	炊き合わせ	キャベツといかの炒め物	笹かま・ウインナー	キャベツといかの炒め物	炒り豆腐
	炒り豆腐	白菜とにらの炒め物	キャベツといかの炒め物	焼きビーフン	手作りポテトサラダ	焼きビーフン	えのきとわかめの中華風酢の物
	チンゲン菜と豚肉の煮物	大根の胡麻ドレッシング和え	焼きビーフン	ほうれん草とあさりの炒め物	大根なます	ほうれん草とあさりの炒め物	大豆のそぼろ煮
	白菜とにらの炒め物	きゅうりの酢の物	ほうれん草とあさりの炒め物	切干大根とひじきの煮物	白菜とえのきの煮物		
	大根の胡麻ドレッシング和え	ごはん	切干大根とひじきの煮物	みずくわいのマリネ			
			みずくわいのマリネ	うぐいす豆			
			うぐいす豆	ごはん			
	(エ)420kcal/(た)16.9g/(脂)26.0g/(炭)26.8g/(塩)2.3g	(エ)503kcal/(た)14.1g/(脂)18.6g/(炭)65.8g/(塩)1.6g	(エ)514kcal/(た)24.5g/(脂)28.9g/(炭)35.7g/(塩)2.8g	(エ)567kcal/(た)19.6g/(脂)20.0g/(炭)72.6g/(塩)1.9g	(エ)316kcal/(た)17.3g/(脂)16.2g/(炭)24.6g/(塩)2.7g	(エ)472kcal/(た)23.7g/(脂)30.9g/(炭)20.1g/(塩)2.1g	(エ)270kcal/(た)13.2g/(脂)16.4g/(炭)13.6g/(塩)1.8g
	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 小麦	アレルゲン 小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳・えび	アレルゲン 小麦	アレルゲン 小麦・卵
7月10日(木)	豚しゃぶ レモン&ローストオニオンソース	豚しゃぶ レモン&ローストオニオンソース	銀ひらすの西京焼き	銀ひらすの西京焼き	アジの南蛮	銀ひらすの西京焼き	タラの揚げ出し
	金時豆	かぼちゃ入り星型しんじょの炊き合わせ	肉団子の和風あんかけ	肉団子の和風あんかけ	オムレツ(ミートソース)	高野豆腐の炊き合わせ	春雨と高菜の炒め物
	かぼちゃ入り星型しんじょの炊き合わせ	春雨の炒め物	高野豆腐の炊き合わせ	白菜と干しえびの煮びたし	大根と椎茸の煮物	白菜と干しえびの煮びたし	彩りマカロニ
	チーズのしっとり春巻き	みずくわいのマヨネーズ和え	白菜と干しえびの煮びたし	ごぼうの甘辛炒め	オクラとわかめの青じそサラダ	ごぼうの甘辛炒め	チンゲン菜のお浸し
	春雨の炒め物	金時豆	ごぼうの甘辛炒め	いんげんのソテー	お麩と小松菜のあっさり煮		
	みずくわいのマヨネーズ和え	ごはん	いんげんのソテー	マカロニサラダ			
			マカロニサラダ	ブロッコリーのごま和え			
			ブロッコリーのごま和え	ごはん			
	(エ)383kcal/(た)13.5g/(脂)22.3g/(炭)31.4g/(塩)2.3g	(エ)467kcal/(た)13.0g/(脂)14.3g/(炭)68.7g/(塩)1.5g	(エ)485kcal/(た)26.5g/(脂)24.1g/(炭)41.4g/(塩)3.2g	(エ)529kcal/(た)19.0g/(脂)16.4g/(炭)75.2g/(塩)2.1g	(エ)312kcal/(た)17.6g/(脂)13.7g/(炭)29.6g/(塩)2.3g	(エ)287kcal/(た)22.6g/(脂)11.1g/(炭)24.8g/(塩)2.3g	(エ)234kcal/(た)11.8g/(脂)12.4g/(炭)18.4g/(塩)2.1g
	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび・落花生	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび・落花生	アレルゲン 小麦・卵・乳	アレルゲン 小麦・えび・落花生	アレルゲン 小麦・卵・乳・えび
7月11日(金)	天ぷら	天ぷら	天ぷら	天ぷら	豚バラの中華みそ炒め	豚たま塩炒め	バターチキンカレー
	いんげんとしらすの和え物	大根と豚肉の中華煮	豚たま塩炒め	豚たま塩炒め	アサリとチンゲン菜の炒め物	炒り鶏	炊き合わせ【厚揚げ・わかめ】
	大根と豚肉の中華煮	高野豆腐の煮物	炒り鶏	小松菜のおひたし	春雨の甘酢炒め	小松菜のおひたし	玉ねぎとツナのレモン風味マリネ
	玉子炒め	小松菜とツナのポン酢和え	小松菜のおひたし	カリフラワーのマスタード和え	大根のからし和え	カリフラワーのマスタード和え	ほうれん草の玉子とじ
	高野豆腐の煮物	いんげんとしらすの和え物	カリフラワーのマスタード和え	大根のコンソメ炒め	ひじき煮		
	小松菜とツナのポン酢和え	ごはん	大根のコンソメ炒め	きゅうりとわかめの酢の物			
			きゅうりとわかめの酢の物	キャベツのマヨネーズ和え			
			キャベツのマヨネーズ和え	ごはん			
	(エ)419kcal/(た)12.8g/(脂)23.2g/(炭)38.6g/(塩)1.9g	(エ)477kcal/(た)13.0g/(脂)13.9g/(炭)71.6g/(塩)1.3g	(エ)512kcal/(た)17.8g/(脂)30.4g/(炭)41.5g/(塩)2.2g	(エ)528kcal/(た)13.7g/(脂)18.5g/(炭)74.7g/(塩)1.6g	(エ)348kcal/(た)11.5g/(脂)23.9g/(炭)21.0g/(塩)2.5g	(エ)317kcal/(た)19.8g/(脂)18.2g/(炭)17.0g/(塩)1.7g	(エ)271kcal/(た)14.1g/(脂)17.4g/(炭)15.5g/(塩)2.1g
	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび	アレルゲン 卵・乳・小麦・えび	アレルゲン 小麦・卵・乳	アレルゲン 卵・小麦	アレルゲン 小麦・卵・乳

「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「コープこうべくらしの情報センター」までご連絡ください。
(中止・再開・変更は5日単位です。)

QRコードⓇからの変更受付は前週の火曜日まで

■急な入院などのときは

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「コープこうべく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時までにお召し上がりください。◎フタを取り、ラップせずに電子レンジに入れて500Wの場合は約1分30秒を目安に温めてください。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、お召し上がりください。◎加熱しすぎると容器が変形する場合があるため、レンジを使用する際は、500Wの場合で約1分30秒を目安に温めてください。◎漬物など温める必要がないものは小さな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。◎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更になる場合がございますので、ご了承ください。◎2025年3月17日(月)より全コースをワンウェイ容器(使いきり容器)に変更してお届けしています。空き容器は各市町村の区分に従って廃棄ください。但し、洗浄、乾燥いただいた容器は回収してリサイクル活用します。(燃料として活用するサーマルリサイクル方式)

■引き落としについて

5月お届け分は、7月7日(月)にお引き落としです。

6月お届け分は、8月5日(火)にお引き落としです。

7月お届け分は、9月5日(金)にお引き落としです。

※お引き落としの金額が記載された「夕食サポートまいくるご利用明細兼請求書」を、お引き落とし日の直前の月末に配布します。

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 くらしの情報センター] へ ※年中無休

受付 火～土曜日/あさ8:30～よる19:00 日・月曜日/あさ8:30～よる18:00

固定電話・公衆電話(無料) **0120-44-3100** 音声案内に従い「2」を押してください。

※携帯電話・IP電話(有料)**0570-09-2100**もしくは**06-7636-2000**へおかけください。(有料)

キリトリ 切り取ってサポーターにお渡し下さい

まいくるボイス 739号 みなさまのご意見をおよせください

ご利用のコースに○をつけてください。

彩おかず盛り・彩ごはん付き・はなやぎ御膳・はなやぎ御膳 ごはん入り・あじわい・メインしっかりおかず小・やわらか

お住まい(　　市) 年齢(　　歳) 性別(男・女)

●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。※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。