



今週のこんだて

413号

■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。)



	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
2月 18日 月	天ぷら 小松菜のごま和え 大根とベーコンのコンソメ炒め だし巻き玉子 白菜と竹輪の煮びたし 木耳の酢の物 ◆445kcal/塩分1.7g ◆アレルギー/えび・小麦・卵・乳	天ぷら 大根とベーコンのコンソメ炒め 白菜と竹輪の煮びたし 木耳の酢の物 小松菜のごま和え ごはん ◆517kcal/塩分1.2g ◆アレルギー/えび・小麦・卵・乳	2月 18日 月	天ぷら 肉豆腐 もやしにら玉 ほうれん草のオイスターソース炒め 筍とわかめの煮物 白菜のさっと煮 カリフラワーのマスタード和え わらびのおかか和え ◆463kcal/塩分2.0g ◆アレルギー/えび・小麦・卵・乳	天ぷら 肉豆腐 ほうれん草のオイスターソース炒め 筍とわかめの煮物 白菜のさっと煮 カリフラワーのマスタード和え わらびのおかか和え ごはん ◆548kcal/塩分1.4g ◆アレルギー/えび・小麦・卵・乳	2月 18日 月	カレイの煮つけ 豚肉のみそ炒め キャベツとコーンの炒め物 三色なます 白菜とツナの煮物 ◆353kcal/塩分3.6g ◆アレルギー/小麦・卵・乳
2月 19日 火	豚ロースのオイスターソース炒め みずくわいのマヨネーズ和え 筑前煮 キャベツとじゃがいもの煮物 豆腐と野菜のふんわり天 モロヘイヤとツナの和え物 ◆410kcal/塩分2.2g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	豚ロースのオイスターソース炒め 筑前煮 豆腐と野菜のふんわり天 モロヘイヤとツナの和え物 みずくわいのマヨネーズ和え ごはん ◆500kcal/塩分1.3g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	2月 19日 火	チキンと温野菜のクリーム煮 いかカツ キャベツとあさりの炒め物 小松菜とちくわの和え物 茄子の味噌煮込み(岐阜県の郷土料理) 高野豆腐の炊き合わせ 大根サラダ やわらかしそ昆布 ◆477kcal/塩分3.5g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	チキンと温野菜のクリーム煮 いかカツ 小松菜とちくわの和え物 茄子の味噌煮込み(岐阜県の郷土料理) 高野豆腐の炊き合わせ 大根サラダ やわらかしそ昆布 ごはん ◆510kcal/塩分2.4g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	2月 19日 火	豚しゃぶ サワラフライ ほうれん草とハムの炒め物 サケとキャベツのシーザードレッシング和え ひじき煮 ◆484kcal/塩分3.8g ◆アレルギー/小麦・卵・乳
2月 20日 水	さわらの酒蒸しわかめ添え 白花豆 芋煮(山形県の郷土料理) なすのトマトみそかけ もちふの玉子とじ ブロッコリーのシーザーサラダ ◆414kcal/塩分2.0g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	さわらの酒蒸しわかめ添え 芋煮(山形県の郷土料理) もちふの玉子とじ ブロッコリーのシーザーサラダ 白花豆 ごはん ◆463kcal/塩分1.5g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	2月 20日 水	鮭と湯葉の吉野あん仕立て 牛肉とごぼうの玉子とじ さつまいもとかぼちゃの甘辛和え いんげんとピーマンの塩糍炒め 白菜の煮びたし スパゲティケチャップソテー カニ風味サラダ きゅうりの酢の物 ◆470kcal/塩分3.0g ◆アレルギー/かに・小麦・卵・乳	鮭と湯葉の吉野あん仕立て 牛肉とごぼうの玉子とじ いんげんとピーマンの塩糍炒め 白菜の煮びたし スパゲティケチャップソテー カニ風味サラダ きゅうりの酢の物 ごはん ◆511kcal/塩分2.1g ◆アレルギー/かに・小麦・卵・乳	2月 20日 水	ホタテの和風炒め ミニハンバーグ 炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】 かぼちゃとハムのサラダ 大根の旨煮 ◆438kcal/塩分4.2g ◆アレルギー/えび・小麦・卵・乳
2月 21日 木	鶏肉のカレー竜田揚げ きゅうりのピクルス 冬瓜とひじきのあんかけ ふんわり蒸し 柚子風味 ピーマンと長芋の甘辛炒め コールスローサラダ ◆456kcal/塩分2.5g ◆アレルギー/小麦・卵	鶏肉のカレー竜田揚げ 冬瓜とひじきのあんかけ ピーマンと長芋の甘辛炒め コールスローサラダ きゅうりのピクルス ごはん ◆497kcal/塩分1.3g ◆アレルギー/小麦・卵	2月 21日 木	回鍋肉(豚肉とキャベツの味噌炒め)＜コープクッキングレシピ＞ 小えびと里芋の揚げだんご 野菜寄せ玉子 ひじきと大豆の煮物 チンゲン菜の洋風煮びたし ぜんまいの炒め煮 モロヘイヤとツナの和え物 れんこんのマヨネーズ和え ◆471kcal/塩分2.1g ◆アレルギー/えび・小麦・卵・乳	回鍋肉(豚肉とキャベツの味噌炒め)＜コープクッキングレシピ＞ 小えびと里芋の揚げだんご ひじきと大豆の煮物 チンゲン菜の洋風煮びたし ぜんまいの炒め煮 モロヘイヤとツナの和え物 れんこんのマヨネーズ和え ごはん ◆561kcal/塩分1.7g ◆アレルギー/えび・小麦・卵・乳	2月 21日 木	マーボー豆腐 エビと野菜の塩炒め カニカマ玉子焼 うぐいす豆 チンゲン菜と切干大根の煮物 ◆438kcal/塩分4.2g ◆アレルギー/えび・小麦・卵・乳
2月 22日 金	おでん ちりめんの佃煮 ほたてクリーミーコロッケ 里芋の黒ごまがらめ チンゲン菜のソテー 野菜のナムル(コープクッキングレシピ) ◆384kcal/塩分3.1g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	おでん ほたてクリーミーコロッケ チンゲン菜のソテー 野菜のナムル(コープクッキングレシピ) ちりめんの佃煮 菜めしごはん ◆485kcal/塩分3.1g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	2月 22日 金	おでん 国産いわしの竜田揚げ じゃがいものそぼろあんかけ 白菜とベーコンのごま油炒め ほうれん草と昆布の和え物 ほうれん草と昆布の和え物 キノコのソテー 柚子風味 ブロッコリーのサラダ お多福豆 ◆451kcal/塩分2.7g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	おでん 国産いわしの竜田揚げ 白菜とベーコンのごま油炒め ほうれん草と昆布の和え物 キノコのソテー 柚子風味 ブロッコリーのサラダ お多福豆 菜めしごはん ◆512kcal/塩分2.8g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	2月 22日 金	ホッケの照り焼 ミンチカツ 白菜とあげの煮物 大根の赤しそふりかけ和え 菜の花と姫皮の和え物 ◆372kcal/塩分3.9g ◆アレルギー/小麦・卵・乳

来週もお楽しみに!

毎月1日は「あずきの日」、
ごはんのコースは赤飯です。お楽しみに!



	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
2月 25日 月	豚しゃぶ ポン酢ジュレ	豚しゃぶ ポン酢ジュレ	さわらのおろしソースがけ	さわらのおろしソースがけ	牛井風煮物
	カリフラワーのごま和え	炒り豆腐	芋煮(山形県の郷土料理)	芋煮(山形県の郷土料理)	お好み揚げ
	炒り豆腐	わけぎの煮びたし	白菜のスープ煮	糸昆布と竹輪の煮付	炊き合わせ[玉子・わかめ・ブロッコリー]
	ホワイトシチューフライ	大根サラダ	糸昆布と竹輪の煮付	くずし豆腐とれんごんの生姜炒め	きゅうりと大根の甘酢漬
	わけぎの煮びたし	カリフラワーのごま和え	くずし豆腐とれんごんの生姜炒め	ほうれん草と舞茸の煮物	人参とツナの炒め物
大根サラダ	ごはん	ほうれん草と舞茸の煮物	木耳の酢の物		
			木耳の酢の物	ちりめんの佃煮	
			ちりめんの佃煮	ごはん	
	◆417kcal/塩分2.3g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	◆468kcal/塩分1.7g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	◆477kcal/塩分2.7g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	◆538kcal/塩分1.9g ◆アレルギー/小麦・卵	◆544kcal/塩分4.0g ◆アレルギー/小麦・卵
2月 26日 火	めばるの煮つけ	めばるの煮つけ	豚肉とごぼうの実山椒炒め	豚肉とごぼうの実山椒炒め	ミックスフライ
	ブロッコリーのサラダ	豚肉とピーマンのつぶ塩昆布炒め	かに風味しゅうまいのあんかけ	かに風味しゅうまいのあんかけ	豚肉と白菜の煮物
	豚肉とピーマンのつぶ塩昆布炒め	野菜寄せ玉子	かぼちゃとがんもの煮物	キャベツとひらたけの炒め物	小松菜としめじのソテー
	なすと干しえびの煮物(コープッキングレンジ)	寒天の酢の物	キャベツとひらたけの炒め物	冬瓜のピーナツソース	かぼちゃサラダ
	野菜寄せ玉子	ブロッコリーのサラダ	冬瓜のピーナツソース	糸こんにゃくの玉子炒め	大根と椎茸の煮物
寒天の酢の物	ごはん	糸こんにゃくの玉子炒め	長いもときゅうりの酢の物		
			黒豆		
			黒豆	ごはん	
	◆404kcal/塩分3.0g ◆アレルギー/えび・小麦・卵・乳	◆468kcal/塩分2.1g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	◆474kcal/塩分3.2g ◆アレルギー/えび・かに・小麦・卵・乳・落花生	◆520kcal/塩分2.2g ◆アレルギー/えび・かに・小麦・卵・乳・落花生	◆474kcal/塩分3.8g ◆アレルギー/えび・小麦・卵・乳
2月 27日 水	鶏もも肉のもろみ焼き	鶏もも肉のもろみ焼き	野菜麻婆	野菜麻婆	豚の生姜焼
	春雨の中華和え	きんちゃくの含め煮	ホタテ入りクリームコロッケ	ホタテ入りクリームコロッケ	海鮮しゅうまい
	きんちゃくの含め煮	ツナと白菜の炒め煮	のり巻き玉子	白菜のおひたし	豆腐のそぼろあんかけ
	冬瓜のかに風味あんかけ	さつまいものサラダ	白菜のおひたし	茎わかめとれんごんのきんぴら	うずら豆
	ツナと白菜の炒め煮	春雨の中華和え	茎わかめとれんごんのきんぴら	ジャーマンポテト	ゆず風味きんぴら
さつまいものサラダ	ごはん	ジャーマンポテト	山菜となめこの和え物		
			山菜となめこの和え物	カリフラワーのピクルス	
			カリフラワーのピクルス	ごはん	
	◆410kcal/塩分2.7g ◆アレルギー/かに・小麦・卵・乳	◆505kcal/塩分1.7g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	◆474kcal/塩分2.7g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	◆545kcal/塩分2.1g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	◆414kcal/塩分3.9g ◆アレルギー/小麦・卵・乳
2月 28日 木	揚げ出し豆腐の和風あんかけ	揚げ出し豆腐の和風あんかけ	たらのみそ漬け焼き	たらのみそ漬け焼き	サワラの西京焼
	うぐいす豆	チンジャオロース	豚たま塩炒め	豚たま塩炒め	蒸し鶏のサラダ
	チンジャオロース	ひじきの煮物	えびと枝豆のしんじょ	わけぎの煮びたし	炊き合わせ[さつま揚げ・ほうれん草・人参]
	オクラとじゃがいものおかか和え(コープッキングレンジ)	小松菜とちりめんのおひたし	わけぎの煮びたし	豆腐のきのこあんかけ	菜の花の白和え
	ひじきの煮物	うぐいす豆	豆腐のきのこあんかけ	ごぼうと竹輪の甘辛炒め	ジャーマンポテト
小松菜とちりめんのおひたし	ごはん	ごぼうと竹輪の甘辛炒め	くわいとひじきのサラダ		
			くわいとひじきのサラダ	オクラとしらすの和え物	
			オクラとしらすの和え物	ごはん	
	◆411kcal/塩分2.3g ◆アレルギー/小麦・卵	◆477kcal/塩分1.7g ◆アレルギー/小麦・卵	◆451kcal/塩分3.3g ◆アレルギー/えび・小麦・卵・乳・落花生	◆521kcal/塩分2.4g ◆アレルギー/小麦・卵・落花生	◆351kcal/塩分2.2g ◆アレルギー/小麦・卵・乳
3月 1日 金	ホキのマヨ焼き	ホキのマヨ焼き	鶏のからあげ(コープッキングレンジ)	鶏のからあげ(コープッキングレンジ)	鶏の唐揚げ
	ヤングコーンのマリネ	野菜のふっくら玉子とじ	じゃがいもといかの旨煮	じゃがいもといかの旨煮	アサリと大根の生姜煮
	野菜のふっくら玉子とじ	スパゲティケチャップソテー	焼き茄子	ピーマンとハムの炒め物	玉子焼
	しゅうまい	菜の花の甘酒ソース和え	ピーマンとハムの炒め物	キャベツの煮びたし	大福
	スパゲティケチャップソテー	ヤングコーンのマリネ	キャベツの煮びたし	切干大根の煮物	菜の花と竹の子の炒め物
菜の花の甘酒ソース和え	赤飯	切干大根の煮物	菜の花の甘酒ソース和え		
			酢れんこん		
			赤飯		
	◆432kcal/塩分1.8g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	◆504kcal/塩分1.9g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	◆451kcal/塩分1.9g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	◆541kcal/塩分2.0g ◆アレルギー/小麦・卵・乳	◆455kcal/塩分2.9g ◆アレルギー/えび・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更にな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3週分)のご利用代金は、3月分として4月5日(金)に口座引き落としになります。3月分は、2月2週分・2月3週分・2月4週分・3月1週分・3月2週分の5週分となっています。

2月2週分	2/11(月)～2/17(日)
2月3週分	2/18(月)～2/24(日)
2月4週分	2/25(月)～3/3(日)
3月1週分	3/4(月)～3/10(日)
3月2週分	3/11(月)～3/17(日)

2019年4月5日(金)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ます。

キリトリ ----- 切り取って保管して下さい

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)

月曜日/ ☎18:00～☎19:30は下記の電話番号へおかけください。

無料ダイヤル **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)

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 413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(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

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ませんが、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。※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。