

今週の

こんだて

410号



彩 (いろいろ) おかず盛り

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)

- 鮭漬け焼きナムル風
- おくらのおひたし●筑前煮●豆腐と野菜のふんわり天
- キャベツとあさりの炒め物●コーンと春雨サラダ

◆391kcal/塩分2.1g ◆アレルギー/小麦・卵・乳

1月
29日
(火曜日)

- 野菜麻婆
- きゅうりの酢の物●きんちやくの含め煮
- ホワイトシチューフライ●ツナと白菜の炒め煮●ポテトサラダ

◆428kcal/塩分2.5g ◆アレルギー/小麦・卵・乳

1月
30日
(水曜日)

- ホキの唐揚げレモンマヨソース
- ほうれん草のごま和え●芋煮(山形県の郷土料理)
- もちふの玉子とじ●ピーマンとひらたけの甘辛炒め●昆布豆

◆384kcal/塩分2.4g ◆アレルギー/小麦・卵・乳

1月
31日
(木曜日)

- 鶏肉の生しょうゆ糍焼き
- カリフラワーのマヨネーズ和え●炒り豆腐
- かぼちゃの含め煮●きんぴらごぼう●ヤングコーンのピクルス

◆437kcal/塩分2.3g ◆アレルギー/小麦・卵・乳

2月
1日
(金曜日)

- 豚バラ肉と大根のあごだし煮込み
- わらびのおかか和え●国産いわしの竜田揚げ
- 茄子のごまよごし●ジャーマンポテト●タマゴシェルマカロニサラダ

◆443kcal/塩分2.4g ◆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

410号

彩 (いろいろ) おかず盛り

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!

彩 (いろどり) おかず盛り

2月4日
(月)

- ヒレカツ ポン酢おろし
- 小松菜とちりめんのおひたし●エリンギと玉ねぎの塩炒め
- さつまいもの含め煮●卵の花●マカロニのえび風味サラダ

2月5日
(火)

- 赤魚のみりん焼き
- 白菜のサラダ●野菜のふっくら玉子とじ
- 肉団子の和風あんかけ●ひじきの煮物●しそ風味こんにやく

2月6日
(水)

- 牛肉の炒め物トマト風味
- 黒豆●関東煮●冬瓜のかに風味あんかけ
- れんこんの金平●わけぎの煮びたし

2月7日
(木)

- ぶりのバターソース
- みずくわいの柚子こしょう和え●里芋とさつま揚げの煮物
- しゅうまい●彩りピーマンとえのきの塩糎炒め●パンプキンサラダ

2月8日
(金)

- 鶏肉のはちみつ味噌漬(コープクッキングレシピ)
- きゃらぶき●豆腐と玉子のチャンプル
- 茄子の揚げびたし●切干大根の煮物●きゅうりとわかめの酢の物

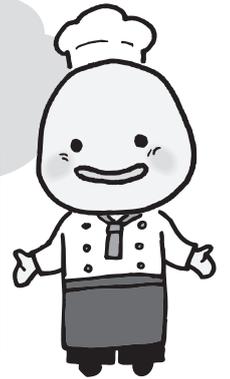
「まいくる」からのお知らせです。

■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



彩 (いろいろ) おかず盛り

まいていくん

2月
4日
(月曜日)

- ヒレカツ ポン酢おろし
- 小松菜とちりめんのおひたし●エリンギと玉ねぎの塩炒め
- さつまいもの含め煮●卵の花●マカロニのえび風味サラダ

◆387kcal/塩分2.7g ◆アレルギー/えび・かに・小麦・卵・乳

2月
5日
(火曜日)

- 赤魚のみりん焼き
- 白菜のサラダ●野菜のふっくら玉子とじ
- 肉団子の和風あんかけ●ひじきの煮物●しそ風味こんにやく

◆404kcal/塩分2.9g ◆アレルギー/小麦・卵・乳

2月
6日
(水曜日)

- 牛肉の炒め物トマト風味
- 黒豆●関東煮●冬瓜のかに風味あんかけ
- れんこんの金平●わけぎの煮びたし

◆410kcal/塩分2.5g ◆アレルギー/かに・小麦・卵

2月
7日
(木曜日)

- ぶりのバターソース
- みずくわいの柚子こしょう和え●里芋とさつま揚げの煮物
- しゅうまい●彩りピーマンとえのきの塩糀炒め●パンプキンサラダ

◆458kcal/塩分2.0g ◆アレルギー/小麦・卵・乳

2月
8日
(金曜日)

- 鶏肉のはちみつ味噌漬け(コープクッキングレシピ)
- きやらぶき●豆腐と玉子のチャンプル
- 茄子の揚げびたし●切干大根の煮物●きゅうりとわかめの酢の物

◆413kcal/塩分2.1g ◆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

彩 (いろいろ) おかず盛り

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!

彩(いろどり)おかず盛り

2月11日
(月)

- ハンバーグ オニオンソース
- やわらかしそ昆布●鶏肉と里芋の田舎煮
- 玉子とじ煮●小松菜のソテー●ごぼうのマヨネーズ和え

2月12日
(火)

- 豚肉とチンゲン菜の炒め
- 金時豆●えびチリ●がんもの含め煮
- キャベツの煮びたし●ワカメの酢の物

2月13日
(水)

- たらと揚げ茄子のあんかけ
- オクラとしらすの和え物●高野豆腐の炊き合わせ
- 切干大根のケチャップ煮●のり巻き玉子●マカロニサラダ

2月14日
(木)

- 鶏肉のホワイトマスタードソース
- レアーチョコケーキ(ベルギー産チョコレート使用)●野菜炒め
- 筍と菜の花のしんじょ●ほうれん草のおひたし●れんこんとひじきのサラダ

2月15日
(金)

- さばのおろし煮
- きゅうりの梅和え●牛肉と野菜の中華風炒め
- 春雨の炒め物●白菜のさっと煮●サラダ風ポテト卵の花

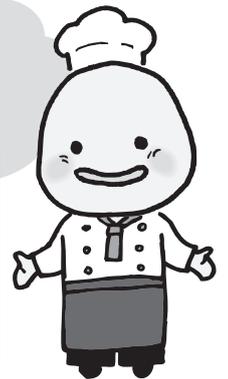
「まいくる」からのお知らせです。

■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(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