

冷凍おかず (土・日曜・祝日コース)

今回の冷凍おかずの数量変更の受け付け締め切りは
1月9日(水)です。

ご利用例

1食税込596円 1/18(金)にお弁当おかずと一緒にお届けします。

日付	献立	アレルギー	食品成分	使用添加物	
1月19日 土	豚バラ肉のボン酢マスタード ぶりのおろしソースがけ じゃがいものツナ煮 春雨と野菜のごま油炒め 茄子の味噌煮込み おくらのおひたし	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	カロリー 351 kcal 脂質 15.1 g たんぱく質 19.7 g 炭水化物 26.1 g 塩分相当量 2.9 g	調味料(アミノ酸等)、ソルビトール、酸 味料、香料、着色料(カラメル)、増粘剤 (加工デンプン)	
1月20日 日	鶏肉の香草焼き 鯨のトマトマリネ かぼちゃと椎茸の含め煮 ほうれん草のオイスターソース炒め カリフラワーのサラダ れんこんのごま和え	小麦、乳 小麦 小麦 小麦 乳、落花生、卵 小麦、乳	カロリー 356 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.2 g 炭水化物 22.4 g 塩分相当量 1.8 g	着色料(カラメル)、調味料(アミノ酸 等)、増粘剤(加工デンプン、キサンタ ン)、香料抽出物、酸味料、甘味料(ス テビア)、加工デンプン、メタリン酸N a、漂白剤(次亜硫酸Na)、ミョウバン	

おまかせフルーツセット (税込540円)

登録されると毎週木曜日にお届けします。(1回だけの注文もできます。)

お届け日	商品名	セット内容	特徴
1月17日 (木)	おまかせ フルーツセット	愛媛県 西宇和果実出荷 ボンカン 600g前後(M~2L混) コープきんぎ共同開発 フィリピン コープの高原バナナ 600g前後(4~6本程度)	外皮はむきやすく、香りの良い果肉は甘みがギュッと つまった濃厚な味わい(種あり・手でむける) 昼夜の温度差のある園地で栽培したバナナ。

*お届け商品は当日中に必ずご確認ください。*諸事情によりセット内容を変更させていただく場合があります。

「炊きたて冷やし込みご飯」は毎日お届け出来ます。(1日だけの注文も出来ます。)

お届け日	商品名	商品名	特徴
1/15(火) ~1/18 (金)		注文番号 006 税込価格108円 炊きたて冷やし込みご飯 150g	滋賀県甲賀産コシヒカリ・キヌヒカリブレンドを水と米だ けで早朝に炊き上げました。 配達日、当日の22時までにお召し上がりください。
1/17 (木)		注文番号 292 税込価格880円 CO・OP おいしさいっぱいおみそ汁 2食×5種 アレルギー:小麦	具だくさんのみそ汁5種の詰め合わせです。 汁椀に入れてお湯をかけるだけで美味しいお味噌汁 がスグできます。

夕食サポート当面の お届けカレンダー

お問い合わせ・お申し込みは
お気軽にお電話下さい。

コールセンター

0120-709-502

受付時間

月~金 8:30~20:00

土 8:30~15:00



1月	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

2月	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28			

3月	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

■枠は、休日のため夕食サポートのお届けはありません。

---切---り---取---り---線---

【今週の献立アンケート】今週の献立についてお聞きます。

ご利用の夕食はどれでしょう。→「おかず」・「お弁当」・「旬彩御膳」・「冷凍おかず」 (○をお付け下さい。)

【1】今週の良かった献立は 何でしたか？

【2】今週のおいしくなかった献立は何でしたか？

組合員CD

お名前

サポーターNo

生活協同組合コープしが 夕食サポート