



明けまして
おめでどうございませ
今年もよろしく
お願い致します

空容器・フタの返却にご協力をお願いします。

コープの夕食宅配をご利用いただきありがとうございます。

喫食後の容器は、食べ残しなどを廃棄し、洗剤で水洗いをお願いします。

また、お弁当の配達時に空容器・フタの回収もしております。容器の回収は衛生面と安否確認の為に
行っております。食べ残し、取り忘れ等の場合に安否確認が
できませんので、必ず洗剤で洗って、拭き取った上で容器とフタをご返却ください。



2月分 振替案内のお知らせ

ご利用代金 月間メニュー表をご確認ください。

2月5日(月)~3月1日(金)までの期間分です。

引き落とし日

3月12日(火)引き落とし【ご入金は引き落とし日前日までをお願いします。】

※12日に口座引き落としされなかった場合、同月27日に再請求を致します。
(一部の金融機関では再請求できないところもあります。)

※口座引き落としされなかった場合、次回引き落としに手数料がかかります。(200円)

※2回目の口座引き落としができない場合は、夕食宅配のご利用が停止となりますのでご注意ください。

・・・ お弁当の変更・中止は ・・・

0120-4884-16

必ずお届け前週の火曜日・18時までにご連絡ください。
(急な入院などの場合もご連絡ください。)

メニューに関すること、その他ご意見どしどしお寄せください。
記入後は、キリトリ線で切り離し配達スタッフにお渡してください。

キリトリ





今月の **おススメ** 2月27日(火)肉団子酢豚風

さわやかでコクのある酸味と、ほどよい甘さが特長の甘酢あん、玉ねぎ、人参、ピーマンと、鶏肉を主原料とした癖の少ない肉団子を絡めています。老若男女問わず食べやすい一品です。

2月分

振替のお知らせ

詳しいご案内は裏面にあります。

ご利用代金

2月5日(月)~3月1日(金)までの期間の合計金額となります。

引き落とし日

3月12日(火)引き落とし ※ご入金は引き落とし日前日までお願いします。

月	火	水	木	金
2/5	6	7	8	9
【白飯】 【タコキャベツフライ】 【大根とひじきの和風サラダ】 【野菜オムレツ】 【小松菜ときざみ揚げの和え物】 【タケノコのきんぴら】おかずのみ 熱量 281 kcal タンパク質 7.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.7 g	【白飯】 【エビカツ タルタルソース】 【中華風野菜炒め】 【分葱の酢味噌和え】 【ツナマヨサラダ】 おかずのみ 熱量 297 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 2.9 g	【白飯】 【いなり餃子】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】 【チキンピカタ】 【チンゲン菜とさつま揚げの和え物】 【がんもの煮物】 おかずのみ 熱量 258 kcal タンパク質 12.1 g 脂質 14.8 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.2 g	【高菜ご飯】(222kcal) 【豚の生姜焼き】 【小松菜の中華ドレッシング和え】 【高野の煮物】 【インゲンの胡麻和え】 【かぼちゃサラダ】 おかずのみ 熱量 253 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 15.1 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.1 g	【白飯】★わらび餅(抹茶) 【縞ホッケの照り焼き風】 【ひじきのコールスロー】 【切干と枝豆の煮物】 【カレーコロッケ】 【卵の花】 おかずのみ 熱量 263 kcal タンパク質 13.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.3 g
12 振替休日	13	14	15	16
【白飯】 【チキン南蛮】 ※祝日お休み登録の方は配達はありません。 【高野の玉子とじ】 【三色ピーマンの和風マリネ】 【牛蒡の甘煮】 おかずのみ 熱量 242 kcal タンパク質 15.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 2.7 g	【白飯】 【アジしそ巻きフライ】 【紅白なます】 【麻婆豆腐】 【小松菜の昆布お浸し】 【蓮根のきんぴら】 おかずのみ 熱量 240 kcal タンパク質 8.8 g 脂質 9.9 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 2.4 g	【おかかご飯】(245kcal) 【赤魚の塩焼き】 【小松菜の胡麻和え】 【牛肉野菜炒め】 【★よもぎ餅】 【大豆とひじき煮】 おかずのみ 熱量 232 kcal タンパク質 12.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.0 g	【白飯】 【照り焼きハンバーグ】 【がんもの煮物】 【ほうれん草と蒲鉾の和え物】 【ごぼうサラダ】 おかずのみ 熱量 281 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 15.3 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 2.8 g	【白飯】 【ロースカツ】 【青菜の中華和え】 【野菜の生姜煮】 【大豆トマト煮込み】 【大根とワカメの酢の物】おかずのみ 熱量 231 kcal タンパク質 8.0 g 脂質 11.8 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 1.8 g
19	20	21	22	23 天皇誕生日(祝日)
【いりこ菜飯】(240kcal) 【白身フライトマトソース】 【チキンマカロニグラタン風】 【ポテトサラダ】 【南瓜のバター煮】 おかずのみ 熱量 273 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 1.5 g	【白飯】 【天ぷら盛り合わせ(エビ・イカ含む)】 【白菜と蒲鉾の生姜煮】 【中華焼売】 【小松菜ときざみ揚げの和え物】 おかずのみ 熱量 347 kcal タンパク質 17.3 g 脂質 12.3 g 炭水化物 40.9 g 食塩相当量 2.2 g	【白飯】★わらび餅 【オムレツ デミグラスソースかけ】 【牛肉コロッケ】 【ほうれん草と椎茸の煮浸し】 【キャベツのコールスロー】おかずのみ 熱量 274 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 11.2 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.2 g	【白飯】 【シルバーの煮つけ】 【チンゲン菜とカニカマの胡麻風味サラダ】 【きんぴらごぼう】 【白菜のクリーム和え】 【刻み昆布煮】 おかずのみ 熱量 254 kcal タンパク質 9.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.4 g	【白飯】 【タラのカレー風味天ぷら】 【切干大根の煮物】 【茄子のみぞれあん】 【枝豆煮】 おかずのみ ※祝日お休み登録の方は配達はありません。 熱量 279 kcal タンパク質 12.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.1 g
26	27 おススメ	28	29	3/1
【白飯】 【豆腐ステーキ】 【白菜と枝豆の煮物】 【チンゲン菜しそ風味サラダ】 【切干と人参のナムル】おかずのみ 熱量 348 kcal タンパク質 9.6 g 脂質 21.3 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 2.6 g	【豆ご飯】(236kcal) 【肉団子酢豚風】 【チキンカツ】 【インゲンのピリ辛和え】 【酢ごぼう】 おかずのみ 熱量 299 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 18.0 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.0 g	【白飯】 【サバの味噌煮】 【チンゲン菜とタケノコのナムル】 【春雨と野菜の炒めもの】 【海鮮団子の煮物】 【鶏と根菜のうま辛煮】おかずのみ 熱量 259 kcal タンパク質 19.8 g 脂質 12.0 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.6 g	【白飯】★ミニ大福(白) 【鶏の唐揚げ】 【小松菜としらす和え】 【野菜とさつま揚げの生姜煮】 【ピーマンの塩昆布和え】 【大根とワカメの酢の物】おかずのみ 熱量 331 kcal タンパク質 10.9 g 脂質 20.3 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.4 g	【白飯】 【目玉焼きフライ】 【ほうれん草ときざみ揚げの和え物】 【ミニハンバーグミートソース】 【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】 【ポテトサラダ】 おかずのみ 熱量 317 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 2.1 g

- お届け後は冷蔵庫に保管し、配送当日の21時までにお召し上がりください。
- 容器は直接火にかけず、電子レンジで500W:1分30秒~2分、600W:1分15秒~1分40秒程度温めてください。
- 食材入荷の都合により、メニューを変更させて頂く場合があります。ご了承ください。
- お米は国産米であり、約140gです。熱量(カロリー)は140gあたり235kcalです。

- 栄養値は献立作成時の計算値のため、食材・分量調整により前後することがあります。
- 栄養成分値はおかずのみの値です。
- 本製造工場では、卵・乳・小麦・エビ・カニ・そば・落花生等を含む製品を生産しています。
- 【★デザート】の表記はデザートのご提供となります。誤ってレンジにかけないでください。

空容器は、次回の配達時に回収しますので『洗剤』で軽く洗ってご返却下さい。(容器内にゴミがない状態でお返しくださいますようお願いいたします。)

●●●● ⚠️ ご注意ください ●●●●

メニュー変更、中止などの場合は、お届け前週の火曜日18時までにご連絡ください。火曜日18時を過ぎますと、次週以降の変更ができなくなります。変更期日を過ぎた変更につきましては、代金をお支払い頂くこととなります。予約注文のためご了承ください。

お問合せ 月曜日~金曜日 [9:00~18:00]

フリーコール 0120-4884-16