



41

コープの夕食宅配 献立表・アンケート

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土 / 午前9:00～夜8:00

ご注文は自動継続です。注文の休止・変更は、前週の水曜日の夜8時までにご連絡ください。

★ 価格はすべて税込みです。



土日や昼食など、お好きな時に召し上がれます!

冷凍おかず 2食セット 【毎週、金曜日にお届け】

お届け日 10/17 日 金

冷凍おかず A 1,300円 [1食当650円]
栄養バランスの取れた4品のおかず。1食当塩分2.5g以下。

鶏肉の麹焼き	鯖(サワラ)の香味ソース
ほうれん草と小エビの青じそ風味/焼き豆腐の田楽/つみれの和風あんかけ	柚子そ大根/春菊とエリンギのマヨ和え/五目卵焼
アレルギー 小麦・えび	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エ 273 kcal た 20.9 g 塩 2.4 g	栄養値 エ 286 kcal た 18.3 g 塩 2.4 g

冷凍おかず B 1,340円 [1食当670円]
「魚系」と「肉系」のWメイン。メニューは副菜も含め6品。

鮭の漬け焼きナムル風・牛肉とごぼうの玉子とじ	さわらの塩こうじ漬け焼き・鶏肉の酢豚風
さつまいものグラタン/高野豆腐の田楽/カリフラワーのマスタード和え/ひじきの煮物	もちふの玉子とじ/ジャーマンポテト/キャベツとコーンの炒め物/おくらのごま和え
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エ 388 kcal た 19.0 g 塩 2.8 g	栄養値 エ 365 kcal た 20.3 g 塩 2.1 g

冷凍おかず C 1,180円 [1食当590円]
30種類の豊富なメニュー。1食平均塩分1.5g。

特製味噌カツ	鰯(カレイ)のムニエルマトソースがけ
彩り五穀ひじき/蓮根のさつぱり柚子和え	じゃが芋バター醤油/炒り卵小エビ和え
アレルギー 小麦・乳成分・卵	アレルギー 小麦・乳成分・卵
栄養値 エ 305 kcal た 11.5 g 塩 1.8 g	栄養値 エ 180 kcal た 9.9 g 塩 1.6 g

冷凍おかず D 1,520円 [1食当760円]
(1食当) たんぱく質18.0g以上/食物繊維6.6g以上

とろーりたまごのガパオ風	海老と蓮根のチリソース
パパイヤとツナのマリネ/海老とブロッコリーのガーリックオイル	青梗菜と木耳の中華炒め風/焼売 黒酢おろしソース
アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび	アレルギー 小麦・えび
栄養値 エ 243 kcal た 19.5 g 塩 2.9 g	栄養値 エ 314 kcal た 21.5 g 塩 2.5 g

お弁当コース [610円]

評価 献立名

10/13	ミックスフライ(エビフライ、アジフライ)
	梅しそ鶏つくね
	ピーマンと玉ねぎの酢の物
	白菜と揚げの煮浸し
	ご飯
アレルギー	えび、小麦、卵、乳成分
エネルギー	558 kcal た 19.0 g 塩 17.8 g
たんぱく質	78.8 g
脂質	2.0 g

10/14	豚血風
	豆腐とカニカマの玉子とじ
	キャベツの甘酢漬
	焼きそば
	ご飯
アレルギー	かに、小麦、卵、乳成分
エネルギー	450 kcal た 11.6 g 塩 12.4 g
たんぱく質	71.1 g
脂質	2.0 g

10/15	ブリの照り焼き
	大根の中華そぼろ
	もやしのマヨネーズ和え
	人参とさつまあげの金平
	きのご飯
アレルギー	小麦、卵、乳成分
エネルギー	498 kcal た 19.5 g 塩 17.6 g
たんぱく質	61.7 g
脂質	2.3 g

10/16	牛すき焼き
	アサリとキャベツの炒め物
	さつまいもと枝豆のサラダ
	卵の花
	ご飯
アレルギー	小麦、卵、乳成分
エネルギー	450 kcal た 11.8 g 塩 14.3 g
たんぱく質	68.1 g
脂質	1.5 g

10/17	八宝菜(エビ)
	ソーセージ
	キャベツとカニカマの豆乳サラダ
	切干大根煮
	ご飯
アレルギー	えび、かに、小麦、卵、乳成分
エネルギー	542 kcal た 14.0 g 塩 21.3 g
たんぱく質	70.8 g
脂質	3.1 g

週平均	エネルギー 500 kcal 塩 2.2 g
-----	------------------------

お弁当(大)コース [640円]

評価 献立名

10/13	八宝菜
	春雨の中華風酢の物
	さつまいもと枝豆とチーズのサラダ
	こんにゃくのみそ炒め
アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ
エネルギー	265 kcal た 10.3 g 塩 14.9 g
たんぱく質	23.0 g
脂質	2.5 g

10/14	ビーフカレー
	お麩の玉子とじ
	大根の梅酢漬
	ひじきとミンチの炒め物
アレルギー	小麦・卵
エネルギー	231 kcal た 8.9 g 塩 13.4 g
たんぱく質	18.1 g
脂質	2.3 g

10/15	アジの南蛮
	高菜明太子スパゲティー
	人参とオクラの塩麹和え
	わかめと椎茸の佃煮
アレルギー	小麦・卵・乳成分
エネルギー	261 kcal た 11.0 g 塩 14.0 g
たんぱく質	22.9 g
脂質	1.7 g

10/16	やきとり
	野菜のコンソメ煮
	昆布豆
	白菜とえきの煮物
アレルギー	小麦・乳成分・エビ
エネルギー	198 kcal た 14.1 g 塩 9.9 g
たんぱく質	12.3 g
脂質	1.3 g

10/17	煮サバ
	紅生姜香る野菜の玉子とじ
	ポテトサラダ
	チンゲン菜のお浸し
アレルギー	小麦・卵
エネルギー	202 kcal た 13.4 g 塩 10.6 g
たんぱく質	16.1 g
脂質	2.6 g

週平均	エネルギー 231 kcal 塩 2.1 g
-----	------------------------

おかず(小)コース [550円]

評価 献立名

10/13	豚肉のゆず味噌炒め
	炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】
	玉ねぎとツナのレモン風味マリネ
	チンゲン菜と切干大根の煮物
アレルギー	小麦・卵
エネルギー	222 kcal た 10.7 g 塩 13.1 g
たんぱく質	15.4 g
脂質	1.6 g

10/14	サーモンフライ(ソース付)
	鶏と野菜の中華炒め
	ほうれん草となめこのおひたし
	魚肉ソーセージのサラダ
アレルギー	卵・小麦
エネルギー	321 kcal た 14.3 g 塩 19.4 g
たんぱく質	22.3 g
脂質	2.0 g

10/15	鶏肉の柚子胡椒焼き
	かに入りしんじょう煮
	人参とコーンのグラッセ
	酢れんこん
アレルギー	卵・乳成分・小麦・かに
エネルギー	231 kcal た 14.8 g 塩 13.5 g
たんぱく質	12.8 g
脂質	1.4 g

10/16	かれいのレモンタルタルソース
	キャベツとあさりの炒め物
	小松菜の玉子とじ
	大根と海藻の香味サラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦
エネルギー	229 kcal た 10.6 g 塩 16.1 g
たんぱく質	10.3 g
脂質	1.9 g

10/17	バラ焼き風炒め物
	黒はんぺんフライ
	ニンニクの芽とひき肉の炒め物
	豆サラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦
エネルギー	318 kcal た 10.7 g 塩 20.6 g
たんぱく質	22.4 g
脂質	1.9 g

週平均	エネルギー 269 kcal 塩 1.7 g
-----	------------------------

やわらかコース [600円]

評価 献立名

10/13	豚肉のゆず味噌炒め
	炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】
	玉ねぎとツナのレモン風味マリネ
	チンゲン菜と切干大根の煮物
アレルギー	小麦・卵
エネルギー	222 kcal た 10.7 g 塩 13.1 g
たんぱく質	15.4 g
脂質	1.6 g

10/14	サーモンフライ(ソース付)
	鶏と野菜の中華炒め
	ほうれん草となめこのおひたし
	魚肉ソーセージのサラダ
アレルギー	卵・小麦
エネルギー	321 kcal た 14.3 g 塩 19.4 g
たんぱく質	22.3 g
脂質	2.0 g

10/15	鶏肉の柚子胡椒焼き
	かに入りしんじょう煮
	人参とコーンのグラッセ
	酢れんこん
アレルギー	卵・乳成分・小麦・かに
エネルギー	231 kcal た 14.8 g 塩 13.5 g
たんぱく質	12.8 g
脂質	1.4 g

10/16	かれいのレモンタルタルソース
	キャベツとあさりの炒め物
	小松菜の玉子とじ
	大根と海藻の香味サラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦
エネルギー	229 kcal た 10.6 g 塩 16.1 g
たんぱく質	10.3 g
脂質	1.9 g

10/17	バラ焼き風炒め物
	黒はんぺんフライ
	ニンニクの芽とひき肉の炒め物
	豆サラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦
エネルギー	318 kcal た 10.7 g 塩 20.6 g
たんぱく質	22.4 g
脂質	1.9 g

週平均	エネルギー 269 kcal 塩 1.7 g
-----	------------------------

加り-ポ-トコース [600円]

評価 献立名

10/13	豚肉のゆず味噌炒め
	炊き合わせ【すり身よせ・わかめ】
	玉ねぎとツナのレモン風味マリネ
	チンゲン菜と切干大根の煮物
アレルギー	小麦・卵
エネルギー	222 kcal た 10.7 g 塩 13.1 g
たんぱく質	15.4 g
脂質	1.6 g

10/14	サーモンフライ(ソース付)
	鶏と野菜の中華炒め
	ほうれん草となめこのおひたし
	魚肉ソーセージのサラダ
アレルギー	卵・小麦
エネルギー	321 kcal た 14.3 g 塩 19.4 g
たんぱく質	22.3 g
脂質	2.0 g

10/15	鶏肉の柚子胡椒焼き
	かに入りしんじょう煮
	人参とコーンのグラッセ
	酢れんこん
アレルギー	卵・乳成分・小麦・かに
エネルギー	231 kcal た 14.8 g 塩 13.5 g
たんぱく質	12.8 g
脂質	1.4 g

10/16	かれいのレモンタルタルソース
	キャベツとあさりの炒め物
	小松菜の玉子とじ
	大根と海藻の香味サラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦
エネルギー	229 kcal た 10.6 g 塩 16.1 g
たんぱく質	10.3 g
脂質	1.9 g

10/17	バラ焼き風炒め物
	黒はんぺんフライ
	ニンニクの芽とひき肉の炒め物
	豆サラダ
アレルギー	卵・乳成分・小麦
エネルギー	318 kcal た 10.7 g 塩 20.6 g
たんぱく質	22.4 g
脂質	1.9 g

週平均	エネルギー 269 kcal 塩 1.7 g
-----	------------------------

① サラダ [130円]

評価 献立名

10/13	① グリーンサラダ
	ドレッシングはついていません
アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび・かに
エネルギー	246 kcal た 10.2 g 塩 14.1 g
たんぱく質	19.4 g
脂質	1.2 g

10/14	① ミックスサラダ(ツナ&コーン)
アレルギー	卵・小麦
エネルギー	321 kcal た 14.3 g 塩 19.4 g
たんぱく質	22.3 g
脂質	2.0 g

10/15	① ミックスサラダ(ポテト&コーン)
アレルギー	小麦・乳成分・卵
エネルギー	231 kcal た 14.8 g 塩 13.5 g
たんぱく質	12.8 g
脂質	1.4 g

10/16	① グリーンサラダ
アレルギー	小麦・乳成分・卵
エネルギー	229 kcal た 10.6 g 塩 16.1 g
たんぱく質	10.3 g
脂質	1.9 g

10/17	① ミックスサラダ(ツナ&コーン)
アレルギー	卵・乳成分・小麦
エネルギー	318 kcal た 10.7 g 塩 20.6 g
たんぱく質	22.4 g
脂質	1.9 g

週平均	エネルギー 269 kcal 塩 1.7 g
-----	------------------------

注文について

ご注文例

月	弁当2食
火	休み
水	おかず1食
木	休み
金	あじわい3食

①週に2日まで、休めます。
②曜日に、コースや数量が変更できます。

献立アンケートについて

評価欄へご記入いただき、翌週水曜日までに提出をお願いいたします。

評価	評価内容
5	おいしい
4	まあおいしい
3	ふつう
2	あまりおいしくない
1	おいしくない

栄養表示の見方

- エ エネルギー
- たん たんぱく質
- 脂 脂質
- 炭 炭水化物
- 塩 塩分

献立について

①都合により献立を変更させていただくことがあります。
②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ります。目安としてお考えください。
③アレルギーは特定8品目(卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)です。
④アレルギーは食材等の変更により変わる場合があります。当日の商品ラベルをご確認ください。

サラダについて

① サラダは、注文日に夕食宅配の注文がないとお届けできません。(サラダだけの配送はできません)
② サラダは、ご連絡がない限り、夕食宅配の注文と連動し、自動継続となります。
③ サラダの消費期限は、お届け日の翌日24時です。
④ ドレッシングはついていません。
⑤ 容器は市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

「コープの夕食宅配」のご利用があれば、冷凍おかず2食セットはご利用できます。

①ドライアイスでのやけどにご注意ください。
②トレイは回収していませんので、市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。
《調理方法》凍ったままレンジしてください。詳しくは商品に記載しています。

おかずコース [650円]		食べごたえ4品コース [720円] [返却不要容器]		あじわいコース [740円]		いろいろ8品コース [750円]		
評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	
10/13 月	エビのチリソース添え	れんこん挟み揚げ天 (天つゆ付)	鶏の唐揚げ	ハンバーグ デミソース	厚あげのアサリあんかけ	小松菜とコーンのバター醤油風味炒め	さつまいものいとこ煮	
	鶏のオイスターマヨネーズ		カニのふわふわ豆腐					ピーマンとかまぼこの炒め物
	白菜と竹輪のおかか和え		切干大根の三色酢の物					ブロッコリーのおかか和え
	じゃがいものハニーマスタード和え		昆布豆					きゅうりとカニカマの酢の物
	チンゲン菜のお浸し		ほうれん草とじゃがいものソテー					
ツナのゴマだれサラダ								
アレルギー	えび,小麦,卵,乳成分,落花生	アレルギー	卵・小麦	アレルギー	小麦・卵・乳成分・カニ	アレルギー	かに,小麦,卵,乳成分	
エネルギー	430 kcal	エネルギー	468 kcal	エネルギー	486 kcal	エネルギー	475 kcal	
たんぱく質	20.4 g	たんぱく質	7.9 g	たんぱく質	21.0 g	たんぱく質	14.2 g	
脂質	29.0 g	脂質	33.4 g	脂質	28.4 g	脂質	25.2 g	
炭水化物	23.2 g	炭水化物	34.3 g	炭水化物	35.5 g	炭水化物	44.2 g	
塩分	2.4 g	塩分	1.6 g	塩分	2.5 g	塩分	3.6 g	
10/14 火	牛と玉ねぎの甘辛炒め	ホイコーロー	クラムチャウダー	エビのマヨネーズソース添え	ジャージャー麺風	きんぴらごぼう	カリフラワーのたらこサラダ	
	厚あげのアサリあんかけ		鶏団子のトマトソース					野菜とツナの炒め物
	味付け煮卵		大根と大根菜の煮物					しゅうまいのだしあんかけ
	たらもサラダ		大根と大根菜の煮物					じゃがいものバター風味炒め
	人参のナムル		人参のさっぱり和え					オクラのおろし和え
レンコンと小松菜のしそ和え	蓮根とひじきの煮物							
アレルギー	小麦,卵,乳成分	アレルギー	卵・小麦	アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー	えび,かに,小麦,卵,乳成分	
エネルギー	439 kcal	エネルギー	428 kcal	エネルギー	319 kcal	エネルギー	482 kcal	
たんぱく質	12.0 g	たんぱく質	16.8 g	たんぱく質	12.5 g	たんぱく質	11.5 g	
脂質	27.1 g	脂質	24.0 g	脂質	13.9 g	脂質	35.3 g	
炭水化物	31.7 g	炭水化物	36.1 g	炭水化物	36.8 g	炭水化物	31.3 g	
塩分	3.4 g	塩分	2.1 g	塩分	4.0 g	塩分	3.1 g	
10/15 水	サバの煮付け	かじきのメンチカツ (ソース付)	牛すき焼き煮	鶏のハニーマスタード	もやしと玉子のカニカマあんかけ	ピーマンとキャベツの梅味噌炒め	ちくわとわかめのキムチ風味	
	かぼちゃとナスの肉そぼろ		エビとブロッコリーのサラダ					白菜とあげと人参のお浸し
	もやしとあげのオイスターソース炒め		もやしとチャンプル					さつまいも揚げ
	こんにゃくのどて煮風		大根と紫キャベツのさっぱり漬					いんげんのマヨネーズサラダ
	洋風おから		大豆のそぼろ煮					もずくの酢の物
みずくわいのわさびマヨネーズ和え								
アレルギー	小麦,卵,乳成分	アレルギー	卵・乳成分・小麦・えび	アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ	アレルギー	かに,小麦,卵,乳成分	
エネルギー	424 kcal	エネルギー	487 kcal	エネルギー	412 kcal	エネルギー	479 kcal	
たんぱく質	18.1 g	たんぱく質	14.1 g	たんぱく質	20.2 g	たんぱく質	21.8 g	
脂質	24.6 g	脂質	31.6 g	脂質	24.9 g	脂質	34.7 g	
炭水化物	30.8 g	炭水化物	36.1 g	炭水化物	24.0 g	炭水化物	22.1 g	
塩分	2.6 g	塩分	1.9 g	塩分	3.9 g	塩分	2.8 g	
10/16 木	鶏むね唐揚げ	鶏肉の山椒焼き	エビカツ	シイラの香草焼き	メンチカツ	エリンギともやしのバター醤油風味炒め	和風ポテトサラダ	
	ねぎ焼き		蒸し鶏のレモンドレッシング和え					炊き合わせ(がんも・ふき)
	人参ともやしの炒め物		小松菜とあげの煮物					小松菜とツナの塩昆布和え
	さつまいもの味噌マヨネーズがけ		ひじきの白和え					こんにゃくと野菜の煮物
	中華わかめサラダ		ちくわとこんにゃくの炒め物					黒豆
もずくの酢の物								
アレルギー	小麦,卵,乳成分	アレルギー	卵・小麦	アレルギー	小麦・卵・乳成分・エビ	アレルギー	小麦,卵,乳成分	
エネルギー	402 kcal	エネルギー	397 kcal	エネルギー	477 kcal	エネルギー	479 kcal	
たんぱく質	13.8 g	たんぱく質	21.3 g	たんぱく質	14.1 g	たんぱく質	22.1 g	
脂質	21.0 g	脂質	24.4 g	脂質	33.9 g	脂質	29.8 g	
炭水化物	36.2 g	炭水化物	23.5 g	炭水化物	30.2 g	炭水化物	29.3 g	
塩分	2.7 g	塩分	1.6 g	塩分	2.5 g	塩分	2.8 g	
10/17 金	海鮮と豆腐のキムチ鍋風	あじの香草焼き	豚角煮・焼売	チャーシューと大根煮	エビのニラ玉炒め	卵の花	れんこんのナムル	
	白菜と鶏ひき肉の塩だれ炒め		アサリとほうれん草の玉子とじ					ピーマンのおかかお浸し
	たらこスパゲティ		春雨の甘酢炒め					ナスの酢味噌がけ
	ひじきのマヨネーズ和え		かぼちゃとハムのシーザードレッシング和え					じゃがいもの旨煮
	大学芋		白菜と椎茸の旨煮					キャベツとコーンの豆乳炒め
ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め								
アレルギー	えび,小麦,卵,乳成分	アレルギー	卵・乳成分・小麦	アレルギー	小麦・卵・乳成分	アレルギー	えび,小麦,卵,乳成分	
エネルギー	454 kcal	エネルギー	358 kcal	エネルギー	367 kcal	エネルギー	505 kcal	
たんぱく質	12.2 g	たんぱく質	28.2 g	たんぱく質	17.2 g	たんぱく質	11.6 g	
脂質	33.4 g	脂質	17.2 g	脂質	18.0 g	脂質	30.4 g	
炭水化物	27.7 g	炭水化物	22.5 g	炭水化物	33.9 g	炭水化物	38.9 g	
塩分	3.1 g	塩分	3.1 g	塩分	3.5 g	塩分	3.6 g	
週平均	エネルギー 430 kcal たんぱく質 2.8 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 3.3 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 3.2 g				

ちょっとひとこと

【やわらか】豚肉のゆず味噌炒めは、季節限定メニューです。ゆずのさっぱりとした風味と、味噌の甘みが相性のよい一品です。【カロリーサポート】添付の天つゆをかけてお召し上がりください。【おかず】エビのチリソース添えは、玉葱入りのチリソースをつけてお召し上がりください。【食べごたえ】玉葱、人参、枝豆入りのひき肉タネを、蓮根で挟んで天ぷらにしました。【いろいろ】ハンバーグ デミソースは、人気メニューです。

【お弁当】豚血風は、にんにく風味の甘い味付けにしております。【おかず】牛と玉ねぎの甘辛炒めは、甘辛い味付けがごはんのすすむメニューです。【食べごたえ】たっぷりのキャベツと豚肉をピリ辛の中華味噌で味付けた中華料理です。サブメインのごまおさつコロッケは、新メニューです。【あじわい】クラムチャウダーは、季節限定メニューです。クラムチャウダーとは、二枚貝を使った煮込み料理のことでクリーミーでまろやかな味わいです。

【おかず小】アジの南蛮は、小骨が残っている可能性がございますので、注意してお召し上がりください。【カロリーサポート】鶏肉に風味豊かな柚子胡椒を絡めて焼き上げました。【おかず】サバの煮付けは、人気メニューです。【食べごたえ】かじきのメンチカツは、新メニューです。ボリュームたっぷりのお魚メンチです。添付のソースをかけてお召し上がりください。【いろいろ】鶏のハニーマスタードは、鶏肉とマスタードが良く合います。

【やわらか】たらめのグリル 洋風レモン風味ソースは、うすく下味のついたたらめにコクのあるソースをかけました。【カロリーサポート】薄い衣で揚げたかれないに、さわやかなレモン風味豊かなタルタルソースをかけました。【おかず】鶏むね唐揚げは、おすすめメニューです。【食べごたえ】粉山椒を加えた調味液に鶏肉を漬け込み、ピリッと感じる山椒の辛味を効かせて焼き上げました。【いろいろ】シイラの香草焼きは、風味の良いおすすめメニューです。

【お弁当】八宝菜は、具沢山のメニューです。【おかず小】煮サバは、しっかりと肉厚な身で味がよくしみています。【カロリーサポート】青森県十和田市のB級グルメのバラ焼きを再現しました。【おかず】海鮮と豆腐のキムチ鍋風は、新メニューです。【食べごたえ】バジルの風味が爽やかに香ります。【いろいろ】チャーシューと大根煮は、甘辛く味付けしております。

お召し上がり方

- ①レンジする際、フタをとり、ラップせずに温めてください。
- ②「500w・2分前後」が目安です。ワット数により調整ください。冷たい部分がある場合、10秒ずつ追加加熱してください。
- ③肉類・魚介類、卵などの食材は、レンジの加熱時間により、破裂する場合がありますので、ご注意ください。
- ④食材の破裂などでレンジ内が汚れるのを防ぐため、フタをしたままでもレンジできます。その際、30秒ほど長めにレンジしてください。
- ⑤色のついたカップ(白カップ以外)に入った酢の物・サラダなどは、取り出しレンジしてください。(お好みでレンジしても召し上がれます)
- ⑥白カップに入った料理は、そのままレンジしてください。
- ⑦小袋の調味料は、取り出してレンジしてください。
- ⑧肉や魚の骨にご注意ください。
- ⑨お食事後の容器は、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。
- ⑩「返却不要」の容器は回収しておりませんので、各市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

★商品(サラダを含む)をお届け時に、前回の商品が残っていた場合、食品衛生上の観点から回収をさせていただきます。

★アンケートにご協力いただきありがとうございました。

★空箱と一緒にご提出をお願いいたします。

