No. 48

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/9:00～18:00
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18時までにご連絡ください。

★価格はすべて、税込みです。

	お弁当ｺｰｽ [610円]		お弁当(大)ｺｰｽ [640円]	おかず(小)ｺｰｽ [550円]		やわらかｺｰｽ [600円]		カロリーサポートｺｰｽ [600円] [返却不要容器]	
	評価	献立名		評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名
11/30 月		ハンバーグ　トマトソース			豚肉のオムそば風		揚げサンマの蒲焼風		白身魚のパン粉焼き
		鮭フレークと野菜のみそ炒め			大根のそぼろ煮		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】		鶏と大根の中華うま煮
		切干大根の柑橘風味			白和え		カレー風味のかぼちゃサラダ		小松菜とウインナーの炒め物
		チンゲン菜とあげの煮浸し			じゃがいものトマトソース煮		切干大根とツナのトマト炒め		くわいと海藻のサラダ
		ご飯							
	アレルゲン	えび,かに,小麦,卵,乳成分		アレルゲン	小麦・卵	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	卵・乳成分・小麦
	エ	448 kcal		エ	239 kcal	エ	241 kcal	エ	268 kcal
	た	12.7 g		た	9.1 g	た	9.0 g	た	16.3 g
	脂	10.3 g		脂	13.3 g	脂	13.6 g	脂	17.7 g
	炭	73.7 g		炭	20.0 g	炭	21.7 g	炭	11.1 g
	塩	2.6 g		塩	2.2 g	塩	1.9 g	塩	1.2 g
12/1 火		エビのマヨネーズソース添え			海鮮中華炒め		豚肉と大根の塩麹煮		バラ焼き風炒め物
		鶏つくねのきのこソースがけ			炊き合わせ【高野豆腐・わかめ】		豆腐のかき玉あんかけ		ごまおさつコロッケ
		黒豆			カレー風味のかぼちゃサラダ		うずら豆		ブロッコリーとかにかまのスープ煮
		もやしとツナの中華煮			チンゲン菜と切干大根の煮物		ちくわのきんぴら		玉葱とピーマンのマリネ
		ご飯							
	アレルゲン	えび,小麦,卵,乳成分		アレルゲン	小麦・卵	アレルゲン	小麦・卵・カニ	アレルゲン	卵・乳成分・小麦・えび・かに
	エ	485 kcal		エ	135 kcal	エ	212 kcal	エ	264 kcal
	た	17.4 g		た	7.4 g	た	10.4 g	た	7.4 g
	脂	11.9 g		脂	5.9 g	脂	11.0 g	脂	15.9 g
	炭	75.0 g		炭	13.9 g	炭	16.3 g	炭	23.0 g
	塩	1.8 g		塩	1.6 g	塩	1.3 g	塩	1.7 g
12/2 水		鶏のハニーマスタードがけ			鶏の唐揚げ		サバの塩焼		イカ天甘酢あんかけ
		玉子の中華炒め			白菜とあげの玉子とじ		コールスロー		豆腐とソイミートのチリソース
		しそポテトサラダ			大根の梅酢漬		お麸とわかめの胡麻酢和え		ほうれん草の玉子とじ
		れんこんとそぼろのカレー炒め			玉ねぎとひじきの炒め物		じゃがいもの梅和え		わかめと竹輪の生姜マヨ和え
		野沢菜ちりめんごはん							
	アレルゲン	小麦,卵,乳成分		アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	卵・小麦
	エ	525 kcal		エ	390 kcal	エ	246 kcal	エ	265 kcal
	た	22.4 g		た	18.1 g	た	11.3 g	た	12.7 g
	脂	19.1 g		脂	25.6 g	脂	17.3 g	脂	14.2 g
	炭	64.3 g		炭	19.9 g	炭	14.3 g	炭	21.5 g
	塩	2.2 g		塩	1.6 g	塩	1.4 g	塩	2.2 g
12/3 木		海鮮と豆腐のキムチ鍋風			サワラの照り焼		ミンチカツ		メンチカツ
		蒸し鶏とピーマンの醤油マヨネーズ炒め			コールスロー		大根のゆずあんかけ		彩りしんじょう煮
		もやしとわかめの酢の物			さつまいもの胡麻みそ和え		キャロットラペ		いんげんとベーコンの炒め物
		かぶのそぼろあんかけ			蓮根とこんにゃくの甘辛炒め		ほうれん草の煮浸し		白菜の柚子風味和え
		ご飯							
	アレルゲン	えび,小麦,卵,乳成分		アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	小麦・卵・乳成分・カニ	アレルゲン	卵・乳成分・小麦
	エ	467 kcal		エ	248 kcal	エ	285 kcal	エ	323 kcal
	た	14.7 g		た	12.0 g	た	8.9 g	た	10.4 g
	脂	16.1 g		脂	14.6 g	脂	15.8 g	脂	20.4 g
	炭	64.8 g		炭	18.0 g	炭	27.4 g	炭	23.9 g
	塩	2.1 g		塩	1.8 g	塩	2.2 g	塩	2.0 g
12/4 金		カツとじ煮			ハンバーグ（クリームソース）		八宝菜		エビと野菜のグラタン風
		白身魚ハンバーグのおろしポン酢がけ			春雨の甘酢炒め		お麸の玉子とじ		肉団子のケチャップ和え
		白菜の酢の物			うぐいす豆		ポテトサラダ		あさりと玉子の炒め物
		まぜそば風			白菜と椎茸の旨煮		ひじきとミンチの炒め物		れんこんサラダ
		ご飯							
	アレルゲン	小麦,卵,乳成分		アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	小麦・卵・エビ	アレルゲン	卵・乳成分・小麦・えび
	エ	527 kcal		エ	294 kcal	エ	187 kcal	エ	307 kcal
	た	17.7 g		た	9.7 g	た	9.5 g	た	13.9 g
	脂	16.1 g		脂	15.6 g	脂	11.1 g	脂	16.9 g
	炭	75.9 g		炭	28.1 g	炭	13.0 g	炭	25.0 g
	塩	2.8 g		塩	2.3 g	塩	1.4 g	塩	2.7 g
週平均	エ	490 kcal		エ	261 kcal	エ	234 kcal	エ	285 kcal
	塩	2.3 g		塩	1.9 g	塩	1.6 g	塩	2.0 g

お弁当(大)コースは、ごはんの量が200gとなります。
[お弁当コースのごはんの量は150gです]
献立は、お弁当コースと同じです。
[おかずの量も同じです。]
※お弁当(大)コースの評価は、お弁当コース欄にご記入ください。

ごはん50g分の栄養成分
エネルギー 84kcal
たんぱく質 1.3g
脂質 0.2g
炭水化物 18.6g

サイドメニュー

①サラダ[140円][返却不要]
②ランチ[430円][返却不要]

①ミックスサラダ(マカロニ)
アレルゲン 小麦,卵,乳成分
②ランチ:キタノメヌケの唐揚げ タルタルソースがけ/ナスとオクラのポン酢ジュレがけ/大根の卵とじ煮
アレルゲン 小麦,卵,乳成分
エ 253 kcal　塩 1.4 g　た 8.5 g

①ミックスサラダ(ハム)
アレルゲン 小麦,卵,乳成分
②ランチ:回鍋肉/小松菜と人参の胡麻味噌和え/中華風切干大根煮
アレルゲン 小麦,卵,乳成分
エ 207 kcal　塩 1.5 g　た 7.9 g

①ミックスサラダ(ツナ)
アレルゲン 卵,乳成分
②ランチ:メンチカツ/ブロッコリーのフレンチドレッシング和え/こんにゃくと大根の甘辛ソース
アレルゲン 小麦,卵,乳成分
エ 225 kcal　塩 1.2 g　た 5.0 g

①ミックスサラダ(ポテト)
アレルゲン 小麦,卵,乳成分
②ランチ:ソーセージ オーロラソース添え/長芋ときゅうりの青じそ和え/いももち
アレルゲン 小麦,卵,乳成分
エ 239 kcal　塩 1.6 g　た 10.5 g

①ミックスサラダ(蒸し鶏)
アレルゲン 卵,乳成分
②ランチ:鶏のかぼちゃソースがけ/ピーマンの塩昆布和え/ベーコンとエリンギの炒め物
アレルゲン 小麦,卵,乳成分
エ 259 kcal　塩 1.6 g　た 12.3 g

アレルゲン 小麦,卵,乳成分
エ 236 kcal　塩 1.5 g

注文について

①週に2日まで、休めます。
②曜日別に、コースや数量が変更できます。

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

献立アンケートについて

評価欄へご記入いただき、翌週水曜日までにご提出をお願いいたします。

評価	評価内容
5	おいしい
4	まぁおいしい
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 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るので、目安としてお考えください。
③アレルゲンは特定8品目(卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)です。
④アレルゲン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。

①サラダ・ランチは、夕食宅配の注文日にお届けします。
(サラダ・ランチのみのお届けはできません)
②サラダ・ランチはご連絡がない限り、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サラダにドレッシングはついていません。
⑤ランチの消費期限は、お届け日の翌日15時です。
⑥容器は市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

土日や昼食など、お好きな時にお召し上がれます。

冷凍おかず 2食セット
【毎週、金曜日にお届け】

お届け日 12/4 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。

豚肉の生姜煮	鯵(アジ)の蒲焼き風
ひじきと枝豆の白和え/金平蓮根/いんげんのお浸し	油揚げと大根の薄味煮/菜の花の辛し和え/こんにゃくの酢味噌和え
アレルゲン 小麦	アレルゲン 小麦
栄養値 エ 292 kcal　た 19.9 g　塩 2.1 g	栄養値 エ 285 kcal　た 18.2 g　塩 2.0 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。

ぶりのもろみ焼き・肉じゃが	たらの中華ねぎごまだれ・豚すき焼き
冬瓜のかに風味あんかけ/豆腐の中華炒め/ほうれん草のおひたし/切干大根とツナの塩ぽん酢和え	大根の鶏そぼろあんかけ/おくらのおかか和え/小松菜のおひたし/れんこんのごま和え
アレルゲン 小麦・卵・かに	アレルゲン 小麦・乳成分
栄養値 エ 357 kcal　た 18.6 g　塩 2.6 g	栄養値 エ 347 kcal　た 17.6 g　塩 2.4 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。

赤ワイン仕立ての濃厚ハッシュドビーフ	鯖(サバ)と里芋の胡麻味噌あん
あさりとブロッコリーのアヒージョ風/ペンネカルボナーラ	スパイシーチリコンカン/小松菜とツナのナムル
アレルゲン 小麦・乳成分・卵	アレルゲン 小麦・乳成分
栄養値 エ 162 kcal　た 8.0 g　塩 1.5 g	栄養値 エ 149 kcal　た 9.9 g　塩 1.5 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

タルタルたっぷりチキン南蛮	魚介の旨味たっぷりアクアパッツァ
かぼちゃのいとこ煮/キャベツのゆかり和え	彩り野菜のバルサミコソース/ポテトとブロッコリーのアンチョビソテー
アレルゲン 小麦・乳成分・卵	アレルゲン 小麦・乳成分
栄養値 エ 328 kcal　た 21.1 g　塩 2.9 g	栄養値 エ 288 kcal　た 18.3 g　塩 2.2 g

冷凍おかず E 1,180円 [1食当590円]
少量なので低価格。柔らかく調理しています。

豚ヒレかつの玉子とじ風	たらの磯天和風あん
冬瓜の土佐煮/高野豆腐と野菜の煮物/ピーマンの味噌炒め/フライドポテト	白菜の煮びたし/ほうれん草のおひたし/さつまいもと昆布の煮物
アレルゲン 小麦・乳成分・卵	アレルゲン 小麦・乳成分・卵
栄養値 エ 251 kcal　た 9.9 g　塩 1.8 g	栄養値 エ 236 kcal　た 15.0 g　塩 1.3 g

①冷凍おかず2食セットは、「コープの夕食宅配」のご利用があれば、ご利用できます。
②ドライアイスの取り扱いにはご注意ください。
③調理方法は、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。
④容器は市町村の区分に従い、廃棄をお願いします。

		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]	いろどり8品ｺｰｽ [750円]	ちょっとひとこと
	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	評価	献立名	
11/30 月		カツとじ煮		豚すき煮		ブリの照り焼		八宝菜（アサリ）	【お弁当】ハンバーグ トマトソースは、人気メニューです。【やわらか】揚げサンマの蒲焼風は、小骨が残っている可能性がありますので、注意してお召し上がり下さい。【ｶﾛﾘｰｻﾎﾟｰﾄ】白身魚にパン粉を振りかけ、オーブンで焼きました。レンジで温めるとトッピングしたバターが溶け、風味が広がります。【あじわい】ブリの照り焼は、定番の甘辛いタレとブリの相性が良く、ご飯が進む一品です。【いろどり】八宝菜（アサリ）は、具沢山のメニューです。
		干しエビと白菜の炒め物		クリーミーコロッケ（かき風味）		キャベツとミンチの中華味噌炒め		鶏ミンチの豆乳みそ炒め	
		ごぼうとこんにゃくの甘辛煮		チンゲン菜と竹輪の和え物		小松菜とあげの玉子とじ		炊き合わせ（がんも・人参）	
		人参のナムル		キャベツのごまマヨ和え		枝豆とひじきのマヨサラダ		れんこんのナムル	
		コーン春雨サラダ				もやしと人参の塩昆布和え		ふろふき大根	
		キャベツの甘酢漬け						ほうれん草ときのこ煮	
								もやしのマヨネーズ和え	
								茎わかめの煮物	
	アレルゲン	えび,小麦,卵,乳成分	アレルゲン	卵・乳成分・小麦	アレルゲン	小麦・卵・乳成分・エビ	アレルゲン	小麦,卵,乳成分	
	エ	415 kcal	エ	382 kcal	エ	356 kcal	エ	510 kcal	
	た	12.0 g	た	13.4 g	た	22.7 g	た	13.3 g	
	脂	25.9 g	脂	25.5 g	脂	20.7 g	脂	36.7 g	
	炭	30.9 g	炭	24.7 g	炭	20.5 g	炭	28.2 g	
	塩	2.8 g	塩	1.5 g	塩	2.3 g	塩	3.2 g	
12/1 火		カレイの煮付け		鶏の唐揚げ（カレー風味）		鶏天		カツとじ煮	【おかず小】海鮮中華炒めは、ホタテとアサリを使用したごま油が香るやさしい味の炒め物です。【ｶﾛﾘｰｻﾎﾟｰﾄ】青森県十和田市のご当地グルメ《バラ焼き》を再現しました。【ランチ】回鍋肉は、キャベツと豚肉を炒めたスタミナメニューです。【おかず】カレイの煮付けは、醤油ベースで仕立てました。【食べごたえ】スパイシーなカレー味でいつもと一味違う唐揚げに仕上げました。【いろどり】カツとじ煮は、だしのきいた卵とじをかけています。
		チーズ鶏つくね		すり身天煮		アサリとチンゲン菜の炒め物		しゅうまいのカニカマあんかけ	
		人参ともやしの炒め物		白菜と昆布の煮物		炊き合わせ【高野豆腐・わかめ・人参】		ピーマンと人参のスタミナ炒め	
		カリフラワーの塩昆布和え		玉葱とピーマンのマリネ		じゃがいものゆず風味の酢の物		タラモサラダ	
		さつまいもの味噌マヨネーズがけ				こんにゃくと大根菜の胡麻和え		玉ねぎとツナの中華和え	
		なます						もやしとベーコンの炒め物	
								椎茸の醤油バター風味	
								雷こんにゃく	
	アレルゲン	小麦,卵,乳成分	アレルゲン	卵・小麦	アレルゲン	小麦・卵	アレルゲン	えび,かに,小麦,卵,乳成分	
	エ	412 kcal	エ	457 kcal	エ	511 kcal	エ	483 kcal	
	た	21.8 g	た	21.6 g	た	21.6 g	た	15.4 g	
	脂	21.5 g	脂	28.6 g	脂	32.3 g	脂	29.6 g	
	炭	30.6 g	炭	28.4 g	炭	32.4 g	炭	36.7 g	
	塩	3.7 g	塩	3.1 g	塩	3.3 g	塩	3.6 g	
12/2 水		牛とキャベツのおろし煮		あじのみりん風味焼き		カレイの煮つけ		白身魚（メルルーサ）のみそ風味焼き	【お弁当】鶏のハニーマスタードがけは、鶏とソースの相性抜群です。【おかず小】鶏の唐揚げは、人気メニューです。生姜とニンニクの香りで食欲がかきたてられる一品です。【やわらか】コールスローは、マヨネーズに白ぶどう酢を加えた特製のマヨソースを使用し、酸味を抑えた甘みのある味付けにしました。【おかず】牛とキャベツのおろし煮は、さっぱりといただけるメニューです。【食べごたえ】みりんのまろやかな風味が香ります。
		もやしと玉子のカニカマあんかけ		鶏のねぎ塩炒め		蒸し鶏のサラダ		鶏の照り焼き	
		和風スパゲティ		スクランブルエッグ		春雨と高菜の炒め物		玉子と野菜の炒め物	
		ナスの揚げ浸し		いんげんのおかかマヨ和え		うぐいす豆		ブロッコリーのおかか和え	
		人参のマーマレード和え				かぼちゃの和え物		高野豆腐とふきの煮物	
		ちくわのしそマヨネーズ和え						里芋のわさびマヨネーズ和え	
								わかめの和え物	
								紫キャベツとひじきのサラダ	
	アレルゲン	えび,かに,小麦,卵,乳成分	アレルゲン	卵・小麦	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	小麦,卵,乳成分	
	エ	409 kcal	エ	358 kcal	エ	329 kcal	エ	461 kcal	
	た	9.2 g	た	24.6 g	た	23.8 g	た	24.9 g	
	脂	28.9 g	脂	20.8 g	脂	11.1 g	脂	31.9 g	
	炭	28.4 g	炭	18.2 g	炭	33.6 g	炭	18.8 g	
	塩	2.3 g	塩	2.6 g	塩	2.3 g	塩	2.9 g	
12/3 木		白身フライのカレータルタルソースがけ		プルコギ風牛肉の炒め物		焼豚・煮玉子		筑前煮風	【ｶﾛﾘｰｻﾎﾟｰﾄ】玉ねぎをたっぷり配合し、俵型に仕上げた肉厚でジューシーなメンチカツです。【おかず】白身フライとカレータルタルの相性が抜群です。【食べごたえ】プルコギとは、韓国語で「プル＝火」「コギ＝肉」という意味で、韓国では古くから伝わる伝統的な料理の一つです。【あじわい】くわいの中華炒めは、季節限定メニューです。シャキシャキとした食感がお楽しみいただけます。【いろどり】筑前煮風は、彩り良い野菜をトッピングしています。
		蒸し鶏の油淋鶏風		豆腐のひき肉包み揚げ		エビとブロッコリーのサラダ		大根のエビあんかけ	
		白菜とコーンの中華煮		小松菜とウインナーの炒め物		大根とあげの煮物		麻婆春雨	
		小松菜とさつまあげの煮浸し		くわいと枝豆のサラダ		玉ねぎとツナのレモン風味マリネ		ナスの酢味噌がけ	
		高野豆腐の煮物				くわいの中華炒め		たまごサラダ	
		きゅうりとわかめの酢の物						カリフラワーの柚子胡椒マリネ	
								じゃがいものハニーマスタード和え	
								オクラとじゃこの和え物	
	アレルゲン	小麦,卵,乳成分	アレルゲン	卵・乳成分・小麦	アレルゲン	小麦・卵・乳成分・エビ	アレルゲン	えび,小麦,卵,乳成分	
	エ	458 kcal	エ	438 kcal	エ	317 kcal	エ	451 kcal	
	た	17.4 g	た	13.5 g	た	14.1 g	た	19.2 g	
	脂	25.3 g	脂	32.1 g	脂	20.7 g	脂	28.2 g	
	炭	39.6 g	炭	24.1 g	炭	19.4 g	炭	28.8 g	
	塩	2.4 g	塩	2.6 g	塩	3.0 g	塩	2.6 g	
12/4 金		クリームシチュー		エビカツ（タルタルソース付）		サーモンメンチ（ソース）		天ぷら（エビ・かき揚げ・かぼちゃ）	【おかず小】ハンバーグ（クリームソース）は、季節限定メニューです。濃厚なクリームソースをたっぷりとかけました。【ｶﾛﾘｰｻﾎﾟｰﾄ】エビ、野菜の上に和風のホワイトソース、チーズをかけてグラタン風にしました。【ランチ】鶏のかぼちゃソースがけは、鶏とかぼちゃソースの相性が抜群です。【あじわい】サーモンメンチは銀鮭のミンチをたっぷりと使用したフライです。【いろどり】天ぷらは、別添の天つゆをかけてお召し上がりください。
		野菜しんじょう		豚のチリコンカン風炒め物		白菜と鶏団子の煮物		棒棒鶏風	
		いんげんの卵の花和え		ほうれん草となめこのおひたし		ナポリタン		キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め	
		茎わかめともやしの中華和え		もやしと根菜のサラダ		ちくわのマヨ和え（青さ）		小松菜とコーンのバター醤油風味炒め	
		大根とツナの炒め物				玉ねぎとひじきの炒め物		ツナと白菜煮	
		椎茸の醤油バター風味						さつまいもと枝豆のサラダ	
								わかめとえのき茸の和え物	
								ひじきの梅肉和え	
	アレルゲン	小麦,卵,乳成分	アレルゲン	卵・乳成分・小麦・えび	アレルゲン	小麦・卵・乳成分	アレルゲン	えび,小麦,卵,乳成分	
	エ	476 kcal	エ	449 kcal	エ	395 kcal	エ	486 kcal	
	た	15.9 g	た	14.2 g	た	13.9 g	た	12.4 g	
	脂	30.1 g	脂	28.1 g	脂	21.8 g	脂	33.7 g	
	炭	31.6 g	炭	34.1 g	炭	36.8 g	炭	33.9 g	
	塩	2.5 g	塩	1.9 g	塩	3.6 g	塩	3.5 g	
週平均	エ	434 kcal	エ	417 kcal	エ	381 kcal	エ	478 kcal	
	塩	2.7 g	塩	2.3 g	塩	2.9 g	塩	3.1 g	

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。
<レンジ加熱目安>
カロリーサポート・・500W/1分
食べごたえ４品・・・500W/1分30秒
ランチ・・・・・・・500W/30秒
以外の商品・・・・・500w/1分30秒前後
★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。

②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。

③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。

④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)

⑤白カップに入った料理は、そのままレンジしてください。

⑥小袋の調味料は、取り出してレンジしてください。

⑦肉や魚の骨にご注意ください。

⑧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。

⑨「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・ランチを含む)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頂きます。

★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。

