

# ゴールデンウィーク【特別版】

今回のみの  
お届けです

## 楽チン！冷凍おかず 【GW3食分セット】

※毎週お届けの【おまかせ2種セット】をご登録の方は通常どおりお届けします。

冷凍庫に常備して、  
ゴールデンウィークのお食事にご利用いただけます

電子レンジで  
温めるだけの  
簡単調理！



※写真は商品イメージです

**1セット(3食分)価格**  
本体価格 **1,755円**  
(税込1,895円)  
軽減税率8%となります

ご注文 締切日	<b>4/17(水)</b>
商品 お届け日	<b>4/25(木)</b> または <b>4/26(金)</b>



### 「冷凍おかず」のこだわり

**だし感を強めて  
塩分控えめ**

- かつお・うるめ・いか・さば・むろあじからだしを取った煮物類！

**食材への  
こだわり**

- 魚はすべて骨取り加工
- 彩り豊かな野菜

**品数豊富な  
献立！**

- お肉と魚のダブルメイン
- 3～4品の充実した副菜

**健康志向の  
献立！**

- カロリー450kcal以下
- 塩分相当量3.5g以下

【GW3食分セット】のお届けをご希望の方は裏面の注文書をご提出お願いします。

【GW3食分セット】は下記の献立でお届けします。

**カレーの山菜あん・豚焼肉**



- ① カレーの山菜あん
- ② 豚焼肉
- ③ がんもと椎茸の煮物
- ④ 小松菜のおひたし
- ⑤ れんこんと竹輪のきんぴら
- ⑥ 春雨の中華和え

カロリー：364kcal 塩分相当量：2.6g  
アレルギー：小麦・卵

**めばるの竜田揚げ・ハンバーグ玉ねぎソース**



- ① めばるの竜田揚げ
- ② ハンバーグ玉ねぎソース
- ③ 冬瓜のかに風味あんかけ
- ④ さつまいもと竹輪の甘辛煮
- ⑤ 金平ごぼう
- ⑥ いんげんの白和え

カロリー：311kcal 塩分相当量：2.5g  
アレルギー：かに・小麦・卵・乳

**さばのみそ煮・ハンバーグ彩り野菜ソース**



- ① さばのみそ煮
- ② ハンバーグ彩り野菜ソース
- ③ かぼちゃとおくらの煮物
- ④ ツナと白菜の炒め煮
- ⑤ ひじきの煮物
- ⑥ チャプチェ

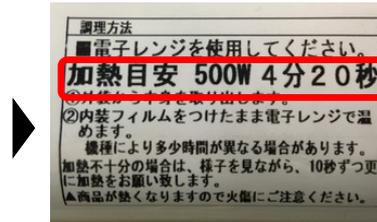
カロリー：320kcal 塩分相当量：2.4g  
アレルギー：小麦・乳

**お召し上がり方 電子レンジで加熱 500W・4分10秒～4分40秒**

- ① ご自宅へ商品をお届けします
- ② 外袋から中身を取り出します
- ③ 外袋の左下記載の調理方法をご確認ください
- ④ 内袋フィルムのまま電子レンジで温めます



※夕食宅配のお弁当と一緒にお届けします。冷凍おかずのみのお届けは行っておりません。



※加熱（温め）時間は商品によって異なります。商品包材をご確認ください。



生活協同組合コープいしかわ コールセンター **0120-759-853**

切り取り

**GW3食分セット注文書**

ご注文はこちらのご注文用紙をご提出いただくか、コールセンターまでご連絡をお願いします。

お名前・ご注文数・お届け期間をご記入し、配達担当者にお渡しください

**お名前**

**ご注文数**

※組合員 CD 担当者記入

※【冷凍おかず】のみのお届けは行っておりません。夕食宅配のお弁当と一緒にお届け致します。