

# ★ 生協夕食サポ-トグループお弁当 ★

♥ 生協の夕食弁当は、お弁当の配達だけでなく、栃木市の消費生活センターと連携し、消費者被害の事例を記載したチラシの配布等、啓蒙活動に取り組んでいます。生協らしい良い取り組みです♥

○生協の夕食弁当ラインナップ○

お好みに合わせてご注文ください! **選べる5つのコース** 月～金曜の5日間、毎日日替わりでお届けします。  
※献立は一例です。異なるコース間で単品のおかずが重複します。※画像はイメージです。

**食べたえ4品コース** おかず4品 冷蔵 献立別

栄養バランスもボリュームも重視したい方に

容器返却不要

450kcal ※週平均値  
塩分3.5g以下 ※週平均値

週5日間(月～金)のお届け  
1食あたり(本体価格) **620円**  
(税込3,348円)

小松菜とツナの煮物  
コールスロー  
イカとなすの味噌マヨソース  
鶏さよらさ(ニンニク焼き)

▲お弁当当箱サイズ/約24.5cm×約14.5cm

**おかず6品コース** おかず6品 冷蔵 1番人気!

バランス良くしっかりと召し上がりたい方に

450kcal ※週平均値  
塩分3～4g ※週平均値  
18品目以上  
内容量:225g以上

週5日間(月～金)のお届け  
1食あたり(本体価格) **570円**  
(税込3,078円)

煮き合わせ(人参・大根)  
ジャーマンポテト  
青梗菜と小えびのお浸し  
牛蒡肉  
ゆず 応巻菜  
れんごんのごま煮

▲お弁当当箱サイズ/約25cm×約16.5cm

**おかず4品コース** おかず4品 冷蔵 献立別

少なめの量をご希望の方に

380kcal ※週平均値  
塩分3g ※週平均値  
8品目以上  
内容量:150g

週5日間(月～金)のお届け  
1食あたり(本体価格) **520円**  
(税込2,808円)

玉葱とニラの炒め物  
焼きそば  
おくらのおかか和え  
ピーフカレー

▲お弁当当箱サイズ/約21.5cm×約16.5cm

**お弁当コース** おかず5品 ごはん 冷蔵 献立別

手間なく日々の夕食を召し上がりたい方に

500kcal ※週平均値  
塩分3g ※週平均値  
15品目以上  
内容量:320g以上

週5日間(月～金)のお届け  
1食あたり(本体価格) **540円**  
(税込2,918円)

わかめと胡瓜の酢の物  
豚生姜焼き  
大根煮、人参煮、椎茸煮  
さくら漬け  
フルーツヨーグルト  
京風五目ご飯

▲お弁当当箱サイズ/約25cm×約16.5cm

**彩8品コース** おかず8品 冷蔵 献立別

ボリューム満点!ダブル主菜のおかず盛り合わせをしっかりと召し上がりたい方に

500kcal ※週平均値  
塩分4g以下 ※週平均値  
20品目前後  
内容量:270～300g

週5日間(月～金)のお届け  
1食あたり(本体価格) **670円**  
(税込3,618円)

ケチャップスパゲティ、トマトのオーブン焼き  
さくら漬け  
豚の塩焼き、大根味噌煮、人参煮  
プロッコリート  
コンのサラダ  
白飯  
白飯と赤こんにゃくの煮物  
カツとじ煮

▲お弁当当箱サイズ/約19cm×約21cm

**サイドメニュー** ※5つのコースをお選びいただいた方のみご利用いただけます ※画像はイメージです

**冷凍おかず**  
土日用、お昼のお食事として、また常備食としてご利用ください。  
●冷凍おかず 1食×2食セットを毎週木曜日にお届けします。(メニューは毎週日替わり企画となります)  
▲お弁当当箱サイズ/約20.4cm×約17.6cm  
2食セットのお届け **1,000円** (税込1,080円)

**サンドイッチ**  
お届け日翌日の朝食・昼食用としてご利用ください。  
●全16アイテムをご用意  
●ご注文は  
①月・水・金コース  
②月・金コース  
③月～金コースからお選びいただけます。  
1食あたり **298円** (税込321円)

- ①お弁当が届いたら冷蔵庫へ...
- ②フタを外してレンジでチン!...
- ③容器はサッと水洗いでOK!

手回いらすいですぐ食べられてカンタン! 😊

♡ 利用はすぐでなくてもOK!!  
♡ まずは登録だけでもOK! です

夕食弁当問合せは  
生協夕食サポ-トグループ

0120-580-451  
月～金 9:00～19:00  
土・日・お休み