ゆ う た く 瓦版

NO. 85

今月のおすすめメニュー

【7/29（月） 豚焼肉サラダ】

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。このビタミンB1は糖をエネルギーに変える大切な役割をしており、これが不足すると疲れやすくなったり、食欲の低下、精神的不安といった症状が現れます。特にエネルギーを使用した時に消費される栄養素なので、暑さが強まるこの時期に不足しがちです。是非このメニューをご賞味いただき、暑さに負けない体づくりのお手伝いをできればと思います。

夕食宅配 配達スタッフ募集

みなさまにお届けしている夕食の配達スタッフを募集しております。ご希望の方がいらっしゃいましたら、下記フリーコールまでご連絡ください。

仕事内容
　月曜日～金曜日まで5日間毎日
　コープ各店舗からの配達
　（時間）午後1時～夕方6時の配達
　（休日）土日、年末年始、お盆
応募要件
　配達ｽﾀｯﾌとしてｺｰﾌﾟかがわと
　委託契約を結んで頂きます。
　（自家用車持込、携帯電話が
　必要です。）
配達報酬
　配達食数に応じます。
　　交通費あり

ご連絡をお待ちしております。
連絡先
　0120-4884-16（夕食宅配）

＜振替案内のお知らせ＞

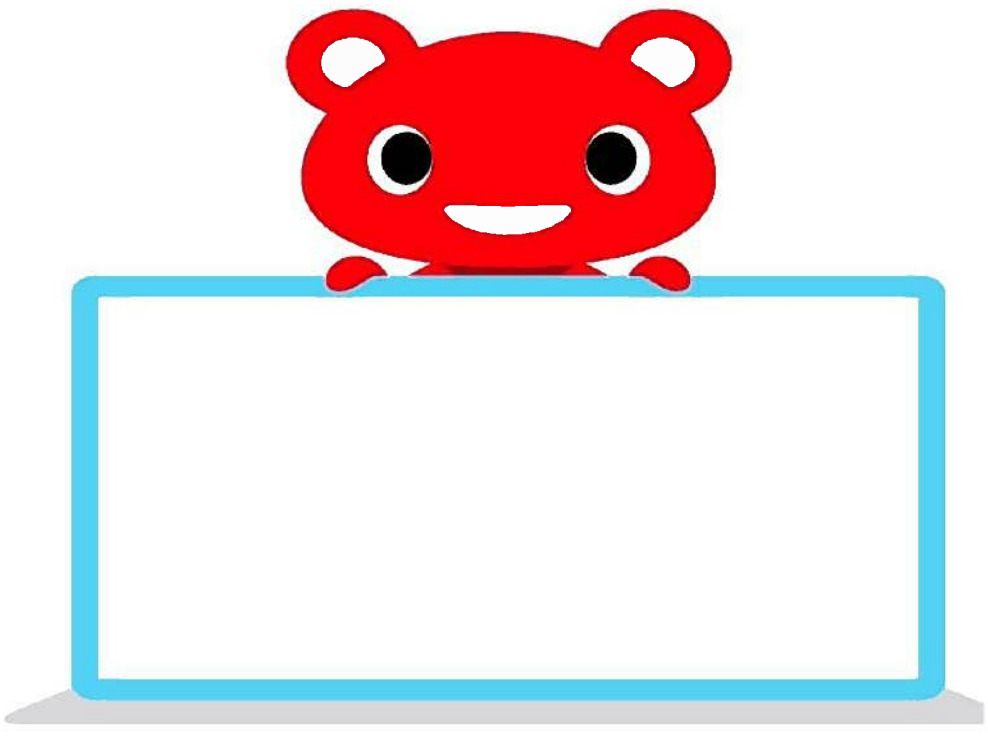
7月分のご利用代金は、
7月1日（月）～8月2日（金）までの
5週間分です（裏の月間メニュー表をご確認下さい）

8月13日（火）引き落とし

ご入金は引き落とし日前日までにお願いします。

※ご注意
●13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、夕食宅配のご利用をストップさせて頂きます。

メニューに関すること、その他ご意見どしどしお寄せ下さい。記入後は、キリトリ線に沿って切り離し配達スタッフに渡してください。



生活協同組合 コープかがわ

コープかがわ「夕食宅配」月間メニュー表<2019年7月度版>

7/1(月)		7/2(火)		7/3(水)		7/4(木)		7/5(金)	
【わかめご飯】(253kcal)		【白飯】★デザート		【白飯】		【白飯】		【白飯】	
【白身天ぷら野菜あんかけ】		【お煮しめ】		【タチウオの幽庵焼き】【小松菜の和え物】		【サゴシの味噌煮】【ほうれん草の煮浸し】		【油淋鶏】	
【とうふハンバーグ】		【メンチカツ】		【麻婆豆腐】		【牛肉コロッケ】		【八宝菜風】	
【蓮根の胡麻マヨサラダ】		【チンゲン菜とカニカマ和え】		【ひじきのコールスロー】		【大根の煮物】		【インゲンの胡麻和え】	
【大根とワカメの酢の物】ｵｶｽﾞC		【キャベツのごま酢和え】ｵｶｽﾞC		【ポテトバーベキューソース味】ｵｶｽﾞC		【ツナサラダ】ｵｶｽﾞC		【梅酢レンコン】ｵｶｽﾞC	
熱量	258 Kcal	熱量	307 Kcal	熱量	295 Kcal	熱量	334 Kcal	熱量	346 Kcal
たんぱく質	10.4 g	たんぱく質	10.8 g	たんぱく質	10.9 g	たんぱく質	15.5 g	たんぱく質	12.4 g
脂質	13.1 g	脂質	15.3 g	脂質	18.1 g	脂質	15.4 g	脂質	22.8 g
炭水化物	23.0 g	炭水化物	32.2 g	炭水化物	19.4 g	炭水化物	25.2 g	炭水化物	23.4 g
食塩相当量	1.9 g	食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	2.4 g	食塩相当量	2.4 g

7/8(月)		7/9(火)		7/10(水)		7/11(木)		7/12(金)	
【白飯】★デザート		【白飯】		【白飯】		【白飯】		【うめ御飯】225kcal	
【カレーかけトンカツ】		【ブリの照り焼き】【小松菜のお浸し】		【チキンピカタ】【水菜のサラダ】		【牛すき焼き風】		【カレイの天ぷら和風だれ】【菜の花の和え物】	
【里芋とすり身天の煮物】		【豆腐の煮物】		【切干大根と青菜の煮物】		【チンゲン菜と玉子の中華炒め】		【温野菜明太マヨ味】	
【ほうれん草とちくわの和え物】		【もやしとツナの酢の物】		【蓮根のきんぴら】		【ツナマヨサラダ】		【ひじきの胡麻ドレサラダ】	
【紅白なます】ｵｶｽﾞC		【大豆トマト煮込み】ｵｶｽﾞC		【にらまんじゅう】ｵｶｽﾞC		【ふきのゴマ煮】ｵｶｽﾞC		【南瓜のバター煮】ｵｶｽﾞC	
熱量	302 Kcal	熱量	276 Kcal	熱量	282 Kcal	熱量	334 Kcal	熱量	260 Kcal
たんぱく質	9.9 g	たんぱく質	16.5 g	たんぱく質	9.7 g	たんぱく質	13.0 g	たんぱく質	12.1 g
脂質	13.3 g	脂質	12.3 g	脂質	14.6 g	脂質	21.1 g	脂質	14.5 g
炭水化物	34.6 g	炭水化物	26.6 g	炭水化物	27.1 g	炭水化物	20.3 g	炭水化物	19.8 g
食塩相当量	3.9 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.0 g	食塩相当量	2.8 g	食塩相当量	1.8 g

7/15(月)		7/16(火)		7/17(水)		7/18(木)		7/19(金)	
【白飯】		【いりこ菜飯】(240kcal)		【白飯】		【白飯】★デザート		【白飯】	
【ささみフライタルタルソースかけ】		【サバの柚子あん】【かまぼこの玉子とじ】		【目玉焼きフライ】【玉ねぎとえのきのぽん酢和え】		【豚肉の生姜焼き】【小松菜の中華和え】		【天ぷら】	
【ホキの煮つけ】		【やきそば】		【焼売の野菜あんかけ】		【ハンバーグトマトソース】		【白菜の煮物】	
【ポテトサラダ】		【醤油味イカカツ】		【ほうれん草の和え物】		【マカロニカレー味サラダ】		【大根の酢の物】	
【きんぴらごぼう】ｵｶｽﾞC		【ピーマン塩昆布炒め】ｵｶｽﾞC		【ちくわのチリソース風炒め】ｵｶｽﾞC		【玉子サラダ】ｵｶｽﾞC		【チンゲン菜の昆布お浸し】ｵｶｽﾞC	
熱量	348 Kcal	熱量	296 Kcal	熱量	321 Kcal	熱量	332 Kcal	熱量	316 Kcal
たんぱく質	15.3 g	たんぱく質	15.8 g	たんぱく質	11.1 g	たんぱく質	12.8 g	たんぱく質	9.8 g
脂質	15.2 g	脂質	15.3 g	脂質	17.0 g	脂質	20.7 g	脂質	14.7 g
炭水化物	36.1 g	炭水化物	22.6 g	炭水化物	30.3 g	炭水化物	23.3 g	炭水化物	35.9 g
食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	2.3 g	食塩相当量	2.7 g	食塩相当量	2.3 g	食塩相当量	2.2 g

7/22(月)		7/23(火)		7/24(水)		7/25(木)		7/26(金)	
【白飯】		【白飯】		【鮭ごはん】(246kcal)		【白飯】		【白飯】★デザート	
【牛肉野菜炒め】		【おろしトンカツ】		【アジのかば焼き風】【オクラなめたけ】		【カレーコロッケ】【切干大根のサラダ】		【メバルの煮つけ】【ほうれん草の胡麻和え】	
【夏野菜の煮物】		【蓮根と平天の煮物】		【高野豆腐の玉子とじ】		【麻婆ナス】		【オムレツミートソースかけ】	
【蓮根とわかめの酢の物】		【小松菜と椎茸のお浸し】		【チンゲン菜の煮浸し】		【大豆クリーム煮】		【三色ピーマンの和風マリネ】	
【大根と人参のナムル】ｵｶｽﾞC		【チャプチェ】ｵｶｽﾞC		【カニカマとカリフラワーの酢の物】ｵｶｽﾞC		【インゲンのピリ辛和え】ｵｶｽﾞC		【キャベツとツナのマヨサラダ】ｵｶｽﾞC	
熱量	334 Kcal	熱量	283 Kcal	熱量	331 Kcal	熱量	306 Kcal	熱量	258 Kcal
たんぱく質	10.9 g	たんぱく質	10.9 g	たんぱく質	16.9 g	たんぱく質	9.8 g	たんぱく質	13.2 g
脂質	20.7 g	脂質	14.8 g	脂質	15.9 g	脂質	17.5 g	脂質	11.7 g
炭水化物	24.4 g	炭水化物	26.1 g	炭水化物	28.5 g	炭水化物	28.1 g	炭水化物	24.9 g
食塩相当量	2.2 g	食塩相当量	2.3 g	食塩相当量	2.6 g	食塩相当量	1.8 g	食塩相当量	2.7 g

7/29(月)		7/30(火)		7/31(水)		8/1(木)		8/2(金)	
【白飯】		【白飯】		【白飯】★デザート		【きのこご飯】(263kcal)		【白飯】	
【豚焼肉サラダ】	おすすめ	【エビフライ】		【デミグラスハンバーグ】		【肉団子酢豚風】【水菜のレモン風サラダ】		【鶏のから揚げ】【大根菜の和え物】	
【焼きビーフン】		【ナポリタンスパゲティ】		【蓮根と平天の煮物】		【春雨と野菜のごま油炒め】		【かぼちゃと野菜のカレー煮】	
【チーズしゅうまい】		【肉団子の煮物】		【野菜の生姜煮】		【がんも煮】		【大豆とひじき煮】	
【切干大根とホウレン草和え】ｵｶｽﾞC		【ポテトサラダ】ｵｶｽﾞC		【チンゲン菜のおかか和え】ｵｶｽﾞC		【すき焼き風大豆肉】ｵｶｽﾞC		【卵の花】ｵｶｽﾞC	
熱量	281 Kcal	熱量	337 Kcal	熱量	277 Kcal	熱量	298 Kcal	熱量	340 Kcal
たんぱく質	10.1 g	たんぱく質	10.9 g	たんぱく質	13.3 g	たんぱく質	9.6 g	たんぱく質	17.8 g
脂質	18.5 g	脂質	16.0 g	脂質	11.0 g	脂質	17.8 g	脂質	19.0 g
炭水化物	18.5 g	炭水化物	37.1 g	炭水化物	29.2 g	炭水化物	24.2 g	炭水化物	23.1 g
食塩相当量	2.5 g	食塩相当量	1.6 g	食塩相当量	3.0 g	食塩相当量	2.5 g	食塩相当量	1.9 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下さい。

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。ご了承下さい。

容器は直接火にかけず、電子レンジで500W、1分30秒程度温めて下さい。

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成分値です。ごはん付きは週・月平均をご覧下さい。

本品製造工場では、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よう、よろしくお願い致します。

お知らせ

メニュー変更、中止などの変更は、配達前週火曜日18時までに下記フリーコールまでご連絡下さい。
火曜日18時を過ぎますと、次週の変更が出来なくなります。変更期日を過ぎた変更につきましては、
代金をお支払頂くことになります。予約注文のためご了承ください。

お問合せは、専用フリーコール　フリーコール　0120-4884-16

受付時間　月～金（９：００～１８：００）