



今月の
おすすめ

7月8日(木) 白身フライ甘酢あんかけ

甘酢あんはリンゴ酢、黒酢、トマトケチャップ等をバランス良く配合し、さわやかでコクのある酸味と、ほどよい甘さが特長です。このあんに、玉ねぎ、人参、ピーマンといった野菜を絡めスケソウダラのフライにかけています。暑さで食欲が落ちているときにも食べやすい一品です。

【黒酢の主な効能】

筋肉の強化、タンパク質の合成、筋肉の疲労回復、筋肉痛の軽減、肝機能強化など

月	火	水	木	金
7/ 5	6	7	8	9
【白飯】 【いなり餃子】 【ほうれん草胡麻ドレサラダ】 【お煮しめ】 【大根と人参のナムル】 【根菜の和サラダ】 おかずのみ	【白飯】 【アジしそ巻きフライ】 【小松菜の和え物】 【大豆とひじき煮】 【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】 【ちくわのチリソース風炒め】 おかずのみ	【白飯】 【豚焼肉ブルコギ風】 【麻婆ナス】 【タケノコのきんぴら】 【★カットケーキ】 おかずのみ	【わかめご飯】 (253kcal) 【白身フライ甘酢あんかけ】 【野菜のとうふハンバーグ】 【大根菜の和え物】 【玉子サラダ】 おかずのみ	【白飯】 【赤魚のみりん焼き】 【オクラなめたけ】 【里芋と平天の煮物】 【ナスのおろし柚子あん】 【大根の酢の物】 おかずのみ
熱量 251 kcal タンパク質 13.0 g 脂質 12.3 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 309 kcal タンパク質 12.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 3.6 g	熱量 278 kcal タンパク質 8.5 g 脂質 19.0 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 335 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 245 kcal タンパク質 11.8 g 脂質 12.3 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.8 g
12	13	14	15	16
【白飯】 【牛すき焼き】 【八宝菜風】 【チンゲン菜とタケノコの和え物】 【キャベツとひじきのしそ風味サラダ】 おかずのみ	【白飯】★デザート 【エビフライタルタルソースかけ】 【ナポリタンスパゲティ】 【なすの甘味噌炒め】 【青菜のお浸し】 おかずのみ	【ゆかりご飯】 (238kcal) 【目玉焼きフライ】 【インゲンのピリ辛和え】 【かぼちゃと野菜のカレー煮】 【チキンソテー】 【しんじょの煮物】 おかずのみ	【白飯】 【デミグラスハンバーグ】 【野菜の生姜煮】 【紅白なます】 【小松菜の和え物】 おかずのみ	【白飯】 【ミニチキンカツ】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】 【がんもとナスの煮物】 【チンゲン菜のおかか和え】 【根菜の和サラダ】 おかずのみ
熱量 281 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 18.0 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 349 kcal タンパク質 12.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 45.8 g 食塩相当量 2.4 g	熱量 256 kcal タンパク質 7.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物 22.7 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 346 kcal タンパク質 18.0 g 脂質 18.7 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 336 kcal タンパク質 15.1 g 脂質 17.7 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.3 g
19	20	21	22	23
【白飯】 【トンカツ ビーフソース】 【きんぴらごぼう】 【ほうれん草の和え物】 【ツナサラダ】 おかずのみ	【白飯】 【天ぷら（エビ含む）】 【中華しゅうまい】 【白菜の煮物】 【チンゲン菜のかまぼこの和え物】 【大根とじゃこのお浸し】 おかずのみ	【白飯】 【トマトソースオムレツ】 【小松菜のレモン風サラダ】 【肉団子酢豚風】 【すき焼き風大豆肉】 【卯の花】 おかずのみ	【白飯】 【メバルの塩焼き】 【大根菜のお浸し】 【牛肉コロッケ】 【がんもの煮物】 【酢ごぼう】 おかずのみ	【高菜ご飯】 (222kcal)★デザート 【豚肉の生姜焼き】 【青菜のピリ辛和え】 【ほうれん草の玉子とし】 【大豆とひじき煮】 【にらまんじゅう】 おかずのみ
熱量 366 kcal タンパク質 10.6 g 脂質 14.7 g 炭水化物 45.9 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 359 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 19.2 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 264 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 11.2 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 246 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 282 kcal タンパク質 9.9 g 脂質 16.0 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.2 g
26	27	28	29	30
【うめご飯】 (238kcal)★デザート 【豆腐ステーキ】 【焼きビーフン】 【チンゲン菜のあっさり和え】 【大根の煮物】 おかずのみ	【白飯】 【ハムカツ】 【マカロニサラダ】 【高野豆腐の煮物】 【ナスと三色ピーマンの和風マリネ】 【そぼろきんぴら】 おかずのみ	【白飯】 【鶏の唐揚げ】 【ほうれん草のお浸し】 【温野菜明太マヨ味】 【人参の生姜和え】 【ポテトサラダ】 おかずのみ	【白飯】 【サーモンフライ】 【インゲンの胡麻和え】 【南瓜の煮物】 【小松菜のお浸し】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】 おかずのみ	【白飯】 【サバの味噌煮】 【大根菜の胡麻和え】 【白菜とさつま揚げの生姜煮】 【ミニロースカツ】 【大豆クリーム煮】 おかずのみ
熱量 354 kcal タンパク質 13.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 40.3 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 275 kcal タンパク質 9.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 272 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 291 kcal タンパク質 12.0 g 脂質 16.3 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 324 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.4 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ください。

●容器は直接火にかけず、電子レンジで500W、1分30秒程度温めてください。

●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。ご了承ください。

●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値です。

●本製造工場では、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ください。

空容器は、次回の配達時に回収しますので『洗剤』で軽く洗ってご返却下さい。(容器内にゴミがない状態でお返しくさせていただきますようご協力おねがいします。)

..... ⚠️ ご注意ください

メニュー変更、中止などの場合は、お届け前週の火曜日 18 時までにご連絡ください。
火曜日 18 時を過ぎますと、次週の変更ができなくなります。変更期日を過ぎた変更につきましては、
代金をお支払い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

月曜日～金曜日【9:00～18:00】



0120-4884-16

ゆうたく瓦版が
リニューアル！



ゆうたく瓦版

毎日の生活に役立つ
サービスや夕食宅配からの
お知らせをお届けします。



コープサービスからのお知らせ

日々の暮らしで「どこに頼んだらいいの?」と
迷うことはありませんか?ちょっとした住まいの
お困りごとにもコープにご相談ください。

＼ちょっとしたお困りごとのお手伝い／

チョットこま

こんなお困りごとの相談が増えています!

家具を移動して
欲しい

テレビの配線を
して欲しい

やりたいが
道具がない

ドアがうまく
閉まらない



こんな事例もありました

リビングの蛍光灯がつかなくなり、真っ
暗の中で過ごされているということで、
早々に交換に参りました。ご自分では交
換が難しいので、一晩そのまま過ごされ
たそうです。交換後は、普段どおり生活
できるようになったので、感謝してい
ただきました。



チョットこま 多田さん

不用品回収の提携先(株)まるやさんに対応いただいています。
スタッフ1名、1時間作業代3,000円から、それぞれご依頼者と
ご相談の上作業を進めています!

「チョットこま」ご利用者の声

雨どいが詰まっていました!
十分な内容だと思います。親切で
ていねい、迅速でサービス内容が
良いと思います。
多田さん、ありがとうございました。
またよろしくお願いします。

高松市 Aさん

依頼した他にも作業して
もらい助かりました!

とても親切にいただき助かり
ました。家具の移動の他に、要ら
ない家具やマットレスも引き取っ
てもらい助かりました。どうした
らいいのか困っていたのでホッと
しています。

琴平市 Gさん

一人暮らしで困っていましたが
助かりました!

一人のため机を動かせず困ってい
ました。今回とても感じのいい人
が来てくれました。作業も早くし
てもらいありがたかったです。

高松市 Yさん

家具の解体や不用品処分
までしてもらいました!

同じ部屋の中での移動でしたが
快く引き受けていただき、二段
ベッドの解体や不用品の回収まで
していただいたので一気に部屋
が片付きとても助かりました。

多度津町 Kさん

サービスに関するお問合せ・お申込み

コープサービスかがわ

〔月〕～〔金〕 9:00～18:00

他にもさまざまな
サービスがあります。
お気軽にご相談ください。



0120-4884-90

7月分 振替案内のお知らせ

ご利用代金

7月5日(月)～7月30日(金)までの4週間分です。

月間メニュー表をご確認ください。

引き落とし日

8月12日(木)引き落とし【ご入金は引き落とし日前日までをお願いします。】

※12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いただきます。

・・・お弁当の変更・中止は・・・



0120-4884-16

必ずお届け前週の火曜日までにご連絡ください。
(急な入院などの場合もご連絡ください。)

メニューに関すること、その他ご意見などしお寄せください。
記入後は、キリトリ線で切り離し配達スタッフにお渡しください。

