



No.1 夕宅ご利用アンケート

製造元(株)ヨシダと一緒に改善を進めていきます。

【利用者様からの声】

天ぷらとフライは嫌です。
特にエビの天ぷらは衣が非常に多く
衣を取って食べています。



改善しました!

1月からバター液の濃度と油調理時間を調整し、衣が多くつかず、ベタつきのないように改善しました。コープかがわ内部におきましても試食・確認を行いました。



株ヨシダ
管理栄養士 多田さん

2月分 振替案内のお知らせ



ご利用代金

1月31日(月)~2月25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

3月14日(月)引き落とし【ご入金引き落とし日前日までお願いします。】

※14日に口座引き落としされなかった場合、同月28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。

・・・ お弁当の変更・中止は ・・・

フリーコール 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。)

メニューに関する事、その他ご意見どしどしお寄せください。
記入後は、キトリ線で切り離し配達スタッフにお渡してください。

キトリ





今月のおススメ 2月21日(月) 豚焼肉サラダ

普段よりもお肉を多く使用し食べ応えのあるメニューになっております。肉類は高タンパク質の食品で、フレイルと呼ばれる、老化に伴い身体能力が低下し、健康障害を起こしやすくなっている状態の予防・改善に効果的です。要介護の原因では「骨折・転倒」が第4位、「関節疾患」が第5位と「運動器疾患」の占める割合が高くなっています。運動器疾患の有効な予防法は、食事(栄養)と運動です。タンパク質を多く摂取することは重要です。

【タンパク質の効能】 フレイルの予防・改善

フレイルは病気とは言えませんが、改善することで「運動器疾患」を予防し健康寿命を延ばすことにつながります。

月	火	水	木	金
1/31	2/1	2	3	4
【白飯】 【サーモンフライ】 【小松菜の和え物】 【ナスと厚揚げの煮物】 【ちくわケチャップ炒め】 【梅ごぼう】 おかずのみ 熱量 301 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.1 g	【白飯】 【豚すき焼き風】 【ひじきのコールスロー】 【さといもの煮物】 【切干と彩り野菜のサラダ】 【チキンピカタ】 おかずのみ 熱量 276 kcal タンパク質 11.0 g 脂質 16.6 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g	【白飯】 【いなり餃子】 【青菜の中華和え】 【野菜の生姜煮】 【大豆トマト煮込み】 【大根とワカメの酢の物】おかずのみ 熱量 328 kcal タンパク質 20.0 g 脂質 19.7 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 2.4 g	【白飯】★ミニ大福 【赤魚のみりん焼き】 【チンゲン菜と蒲鉾の和え物】 【お煮しめ】 【紅白なます】 【蓮根の包子】 おかずのみ 熱量 255 kcal タンパク質 12.4 g 脂質 13.3 g 炭水化物 25.0 g 食塩相当量 1.5 g	【高菜ご飯】 (222kcal) 【鶏の唐揚げ】 【ほうれん草としらす和え】 【肉団子とナスの煮物】 【ピーマンの塩昆布和え】 【酢ごぼう】 おかずのみ 熱量 301 kcal タンパク質 10.9 g 脂質 20.3 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.4 g
7	8	9	10	11
【白飯】 【デミグラスハンバーグ】 【温野菜明太マヨ味】 【紅白なます】 【ほうれん草の和え物】おかずのみ 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	【白飯】 【アジしそ巻きフライ】 【ほうれん草の昆布お浸し】 【肉じゃが】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】 【マカロニサラダ】 おかずのみ 熱量 341 kcal タンパク質 14.5 g 脂質 23.3 g 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.8 g	【鮭ごはん】 (246kcal) 【豚しゃぶ】 【平天の煮物】 【小松菜の煮浸し】 【鶏そぼろきんぴら】おかずのみ 熱量 250 kcal タンパク質 6.9 g 脂質 12.5 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.7 g	【白飯】 【ソースカツ】 【ひじきの中華ドレッシング和え】 【肉団子酢豚風】 【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 326 kcal タンパク質 15.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.5 g	【白飯】★ミニ大福 【オムレツハヤシソース】 【チキンマカロニグラタン風】 【ワケギの酢味噌かけ】 【牛肉ごぼう】 おかずのみ 熱量 281 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 13.8 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 2.1 g
14	15	16	17	18
【白飯】 【トンカツ カレーソースかけ】 【切干とこつぷあげ煮】 【ほうれん草の和え物】 【カットどら焼き】おかずのみ★デザート 熱量 299 kcal タンパク質 10.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 2.4 g	【ゆかりご飯】 (238kcal) 【サゴシの煮つけ】 【チンゲン菜の和え物】 【春雨と野菜の炒めもの】 【刻み昆布煮】 【南瓜のバター煮】 おかずのみ 熱量 259 kcal タンパク質 19.8 g 脂質 12.0 g 炭水化物 24.7 g 食塩相当量 2.6 g	【白飯】 【豚しょうが焼き風】 【ほうれん草と椎茸のお浸し】 【がんもの煮物】 【なすと三色ピーマンの中華風マリネ】 【大根とじゃこのぼん酢和え】おかずのみ 熱量 267 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 16.0 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】 【サバのレモンペッパー焼き】 【インゲンの胡麻和え】 【牛肉野菜炒め】 【コロッケ】 【エビ団子の煮物】 おかずのみ 熱量 288 kcal タンパク質 15.7 g 脂質 16.8 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】 【天ぷら (エビ含む)】 【大根菜の和え物】 【白菜とさつま揚げの生姜煮】 【中華焼売】 【蓮根のきんぴら】 おかずのみ 熱量 347 kcal タンパク質 17.3 g 脂質 12.3 g 炭水化物 40.9 g 食塩相当量 2.2 g
21	22	23	24	25
【白飯】 【豚焼肉サラダ】 【焼きビーフン】 【ナスのおろし柚子あん】 【タケノコのきんぴら】おかずのみ 熱量 298 kcal タンパク質 11.0 g 脂質 19.3 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 2.4 g	【白飯】 【メバルの煮つけ】 【インゲンのピリ辛和え】 【大豆とひじき煮】 【切干大根とツナのサラダ】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】おかずのみ 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	【白飯】 【牛すき焼き】 【梅しそ風味ささみフライ】 【チンゲン菜のナムル】 【ポテトサラダ】 おかずのみ 熱量 299 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	【いりこ菜飯】 (240kcal) 【チーズはんぺんフライ】 【大根菜の和え物】 【八宝菜風】 【ナスの甘味噌炒め】 【鶏肉と根菜のうま辛煮】おかずのみ 熱量 293 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 15.3 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.7 g	【白飯】★プチケーキ 【白身フライ甘酢あんかけ】 【野菜のとうふハンバーグ】 【ほうれん草の和え物】 【玉子サラダ】 おかずのみ 熱量 317 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物 32.5 g 食塩相当量 2.1 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~2分、600W:1分15秒~1分40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でください。

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ださいますようお願いいたします。)

●●●● ⚠️ 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、次週以降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となります。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]

フリーコール 0120-4884-16