



# 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。



## 10月11日(月)は通常通り配達いたします!

(従来カレンダースポーツの日)

10月

11日 …「祝祭日の配達お休み」の方も配達いたします。  
変更の場合は1週間前の火曜日までにご連絡ください



0120-4884-16

日	月	火	水	木	金	土
3 休み	4 通常配達	5 通常配達	6 通常配達	7 通常配達	8 通常配達	9 休み
10 休み	11 通常配達 ●従来カレンダーの ●スポーツの日	12 通常配達	13 通常配達	14 通常配達	15 通常配達	16 休み



## 夕食宅配 配達スタッフ募集中

### 【募集要項】

- 個人業務委託契約を結んでいただきます。  
自家用車(軽四)・携帯電話持ち込み  
契約年齢70歳まで
- 委託料・・・歩合制(1件96円×税=105円、2食目から48円×税=52円)  
交通費(GS)一部補助
- 休日……土・日曜日、GW・お盆・年末年始一部  
(年間予定あり)
- 配達時間…お昼前後頃から午後6時まででの配達
- 勤務地…現在募集エリア  
東かがわ市全域

### 【仕事内容】

- 香川県内へのお弁当配達  
一般家庭への配達  
※配達件数は40件前後・手取りで約8~10万円程度(目安)
- 月~金曜日(祝祭日配達有)  
同ルートでの配達。集金・営業業務はありません。
- その他、お弁当メニュー表、  
請求書等の配布有



## 10月分 振替案内のお知らせ



### ご利用料金

10月4日(月)~10月29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

11月12日(金)引き落とし 【ご入金は引き落とし日前日までお願いします。】

※12日に口座引き落としされなかった場合、同月29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。)

キリトリ

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、キリトリ線で切り離し配達スタッフにお渡しください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





今月の **10月11日(月)牛すき焼き**

**おすすめ** 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。かつお・いりこだしを使用したコクと旨みのきいた淡口調味液で味付けし、食べやすくしています。牛肉には必須アミノ酸がバランスよく含まれており、ご年配の方には特にご賞味いただきたい一品です。

【牛肉の主な効能】  
うつ病の予防、脳・肝機能の向上、不眠症の改善、血圧降下作用、貧血予防・改善など

月	火	水	木	金
10/4	5	6	7	8
【白飯】 【目玉焼きフライ】 【ほうれん草胡麻ドレサラダ】 【お煮しめ】 【大根とじゃこのお浸し】 【ポテトサラダ】 おかずのみ	【わかめご飯】 (253kcal)★デザート 【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】 【春雨と野菜の炒めもの】 【タケノコのきんぴら】 【蓮根の包子】 おかずのみ	【白飯】 【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】 【キャベツとひじきのコールスロー】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
11	12	13	14	15
【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】 【すき焼き風大豆肉】 おかずのみ	【白飯】 【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)★デザート 【いなり餃子】 【インゲンのピリ辛和え】 【かぼちゃと野菜のカレー煮】 【人参の生姜和え】 【しんじょの煮物】 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】 【麻婆豆腐】 【チンゲン菜のおかか和え】 【キャベツとひじきの胡麻風味サラダ】おかずのみ	【白飯】 【トンカツ カレーソース】 【きんぴらごぼう】 【小松菜の和え物】 【大根の煮物】 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 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	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
18	19	20	21	22
【白飯】 【デミグラスハンバーグ】 【野菜の生姜煮】 【紅白なます】 【ほうれん草の和え物】 おかずのみ	【白飯】 【鶏の唐揚げ】 【小松菜のしそ風味サラダ】 【肉団子酢豚風】 【麻婆ナス】 【にらまんじゅう】 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】 【根菜の和サラダ】 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】 【大豆クリーム煮】 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じ】 【大豆とひじき煮】 【卵の花】 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	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 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 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
25	26	27	28	29
【さつま芋ご飯】 (275kcal)★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】 【そぼろきんぴら】 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】 【大根の酢の物】 おかずのみ	【白飯】 【チーズはんぺんフライ】 【ほうれん草の和え物】 【温野菜明太マヨ味】 【牛肉ごぼう】 【インゲンの胡麻和え】 おかずのみ	【白飯】 【梅しそ風味ささみフライ】 【ひじきのコールスロー】 【南瓜の煮物】 【小松菜と蒲鉾の和え物】 【大根と人参のナムル】 おかずのみ	【白飯】 【サバの味噌煮】 【大根菜の和え物】 【白菜とさつま揚げの生姜煮】 【ミニロースカツ】 【鶏と根菜のうま辛煮】 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