



年末年始配達、メニュー変更・中止等についてのご案内



12月30日(木)～1月5日(水)までお休み

させていただきます。

12月	日	月	火	水	木	金	土
19	休み	20 通常配達	21 通常配達 12月27日(月)～ 1月7日(金)分の 変更締め切り日	22 通常配達	23 通常配達	24 通常配達 年末冷凍丼5品配達 (注文者のみ)	25 休み
26	休み	27 通常配達	28 通常配達 1月10日(月)～分の 変更締め切り日	29 年内最終配達	30 ! 休み	31 おせち配達 (注文者のみ) ! 休み	1/1 休み 元旦

1月	日	月	火	水	木	金	土
2	休み	3 ! 休み	4 ! 休み	5 ! 休み	6 通常配達	7 通常配達	8 休み
9	休み	10 通常配達	11 通常配達 1月17日(月)～分の 変更締め切り日	12 通常配達	13 通常配達	14 通常配達	15 休み

先日お配りした「夕食宅配ご利用アンケート」へのご協力ありがとうございました。

アンケート結果は、コープかがわ内部を含め、製造元の株ヨシダ、そして配達スタッフにも共有化させていただき、今後のメニュー開発や改善、そして我々全員のモチベーションの向上にもつなげていきます。



実施状況

配布人数	回収枚数	回収率
1426名	94名	6.6%

- お弁当の内容、メニューへのお褒めの声……31名
- 組合員さんにお役立ちできた声……26名
- 要望にお応えできたことへの声……3名
- メニューに対するご要望の声……35名
- お問合せ……3名

1月分 振替案内のお知らせ



ご利用代金

12月27日(月)～1月28日(金)までの5週間分です。

月間メニュー表をご確認ください。(年末12月27日(月)・28日(火)・29日(水)分を含みます。)

引き落とし日

2月14日(月)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 ……

12月30日(木)～
1月5日(水)までは
お休みと
なります。



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。





今月のおススメ

1月10日(月) エビフライタルタルソースかけ

えびには強い抗酸化作用を持つアスタキサンチンや、肝機能をも高めるタウリンといった栄養が豊富に含まれています。特にアスタキサンチンは抗酸化作用により、美白、美肌、視力回復、老化防止、動脈硬化予防、免疫力向上など様々な効能が期待される栄養成分です。

アスタキサンチン／眼精疲労改善、動脈硬化予防、筋肉疲労の軽減、美白作用、免疫力向上 など
タウリン／肝機能の向上、コレステロール値の低下、高血圧予防、むくみ防止 など

1月5日(水)まで
お休み

月	火	水	木	金
1/3	4	5	6	7
			【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】★ミニ大福 【赤魚のみりん焼き】 【インゲンの胡麻和え】 【白菜とさつま揚げの生姜煮】 【タケノコのきんぴら】 【キャベツとひじきのコールスロー】おかずのみ
			熱量 352 kcal タンパク質 13.5 g 脂質 20.1 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 236 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 7.5 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 2.3 g
10	11	12	13	14
【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	【白飯】 【牛すき焼き】 【お煮しめ】 【チンゲン菜の胡麻風味サラダ】 【梅ごぼう】 おかずのみ	【ゆかりご飯】 (238kcal)★プチケーキ 【いなり餃子】 【青菜のピリ辛和え】 【かぼちゃと野菜のカレー煮】 【人参の生姜和え】 【エビ団子の煮物】 おかずのみ	【白飯】 【サゴシの煮つけ】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】 【麻婆豆腐】 【ほうれん草のおかか和え】 【キャベツとひじきのしそ風味サラダ】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
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 278 kcal タンパク質 9.7 g 脂質 17.6 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.8 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 250 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.7 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
17	18	19	20	21
【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】★プチシュー 【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】 【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	【白飯】 【天ぷら（エビ含む）】 【中華しゅうまい】 【白菜の煮物】 【チンゲン菜とかまぼこの和え物】 【根菜の和サラダ】 おかずのみ	【高菜ご飯】 (222kcal) 【豚肉の生姜焼き】 【インゲンのピリ辛和え】 【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 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 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 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 354 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 18.6 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 2.2 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
24	25	26	27	28
【いりこ菜飯】 (275kcal)★わらび餅 【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】 【トンカツ カレーソース】 【温野菜明太マヨ味】 【小松菜の和え物】 【ふきのゴマ煮】 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】 【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】 【蓮根の包子】 おかずのみ	【白飯】 【梅しそ風味ささみフライ】 【キャベツとひじきの胡麻サラダ】 【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】 【里芋と平天の煮物】 【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 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 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 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～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。)

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になります。予約注文のためご了承ください。

● ● ● ● 12月30日(木)～1月5日(水)まではお休みとなります。 ● ● ● ●

お問合せ

月曜日～金曜日【9:00～18:00】



0120-4884-16