



今回は三豊エリア(高瀬町、三野町周辺)

夕食宅配 配達スタッフ急募中!



1日2~4時間程度のお仕事です。

時間融通が抜群なので家庭との両立が

しやすく、永く勤められます。

お昼頃ゆっくり出勤、配達中にお買い物も!

配達の際に頂く
感謝の言葉が
嬉しいです!



基本、毎日同じ
ルートの配達なので
道に迷う心配は
あまりありません

最初の1週間は
同乗して引き継ぎます
その後は1人での
配達なので気楽です

自分のペースに
合わせた配達が
できるので永く
勤められます!

【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(初心者の場合)
- 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
三豊市内
(高瀬・三野方面/コープ観音寺からの配達スタート)

【仕事内容】

- 配達エリアへのお弁当配達
一般家庭への配達
※配達件数は20~30件前後・手取りで約5~7万円程度(目安)
(配達件数は増やす事もできます)
- 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
また、安否確認もお願いします



3月分 振替案内のお知らせ



ご利用代金

2月28日(月)~4月1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。

引き落とし日

4月12日(火)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(火)に口座引き落としされなかった場合、同月27日(水)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・・・

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、キリトリ線で切り離し配達スタッフにお渡してください。

キリトリ





今月の
おススメ

3月22日(火)九条ねぎ入りオムレツ

ねぎにはビタミンA、ビタミンB1、ビタミンC、カロチン、アリシンといった成分が含まれています。中でもアリシンはねぎ特有の強い香り成分で、ビタミンB1の効果持続・血流改善・疲労回復作用などがあるといわれています。風邪をひきやすい季節の変わり目にこそ食べて頂きたい一品です。

【アリシンの効能】疲労回復、生活習慣予防など 【ビタミンCの効能】老化防止、免疫力向上、白内障予防作用など

月	火	水	木	金
2/28	3/1	2	3	4
【白飯】 【肉豆腐】 【さつまいもの煮物】 【チンゲン菜とさつま揚げの和え物】 【春雨とほくし鶏の酢の物】おかずのみ 熱量 298 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 14.2 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.6 g	【白飯】 【ソースとんかつ】 【小松菜とえのきの和え物】 【お煮しめ】 【ほうれん草とタケノコのナムル】 【ナスのおろし柚子あん】おかずのみ 熱量 296 kcal タンパク質 11.5 g 脂質 15.6 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.2 g	【白飯】 【オムレツデミグラスソース】 【チキンマカロニグラタン風】 【大豆トマト煮込み】 【南瓜のバター煮】 おかずのみ 熱量 252 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 12.4 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.8 g	【白飯】 【赤魚の塩焼き】 【梅ごぼう】 【小松菜と玉子の中華炒め】 【タケノコのきんぴら】 【かしわ餅】おかずのみ★ 熱量 305 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 16.3 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 2.0 g	【筍ご飯】(245kcal) 【油淋鶏】 【白菜とさつま揚げの生姜煮】 【インゲンの胡麻和え】 【大根の煮物】 おかずのみ 熱量 309 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 21.1 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 2.3 g
7	8	9	10	11
【白飯】 【エビカツハヤシソース】 【温野菜明太マヨ味】 【小松菜と刻み揚げの煮浸し】 【ひじきのコールスロー】おかずのみ 熱量 302 kcal タンパク質 9.2 g 脂質 17.4 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 2.2 g	【白飯】 【チーズはんぺんフライ】 【ほうれん草の昆布お浸し】 【麻婆豆腐】 【春雨の中華炒め】 【ニラ饅頭】 おかずのみ 熱量 299 kcal タンパク質 9.5 g 脂質 16.7 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.2 g	【白飯】★わらび餅 【豚肉の生姜和え】 【春菊のおかか和え】 【エビ団子の煮物】 【ふきの胡麻煮】 【玉子サラダ】 おかずのみ 熱量 295 kcal タンパク質 11.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】 【アジしそ巻きフライ】 【ひじきとキャベツの胡麻風味サラダ】 【焼きビーフン】 【厚揚げの煮物】 【鶏そぼろきんぴら】おかずのみ 熱量 283 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 14.5 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 1.8 g	【ゆかりご飯】(238kcal) 【牛すき焼き風】 【さといも田楽】 【チンゲン菜とちくわの和え物】 【すき焼き風大豆肉】 おかずのみ 熱量 274 kcal タンパク質 8.9 g 脂質 14.4 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.0 g
14	15	16	17	18
【白飯】 【豚しゃぶ】 【大豆とひじき煮】 【菜の花のおかか和え】 【切干大根の煮物】 おかずのみ 熱量 329 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 23.8 g 食塩相当量 2.0 g	【わかめご飯】(253kcal) 【シルバーのかば焼き風】 【青菜の中華和え】 【ミニハンバーグミートソースかけ】 【大根とじゃこのぼん酢和え】 【卵の花】 おかずのみ 熱量 275 kcal タンパク質 13.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.6 g	【白飯】 【チキンカツ】 【高野豆腐の玉子とじ】 【切干大根と青菜の煮物】 【大根と人参のナムル】 【大豆クリーム煮】 おかずのみ 熱量 303 kcal タンパク質 9.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 33.7 g 食塩相当量 1.6 g	【白飯】 【白身フライトマトソース】 【チンゲン菜とかまぼこのお浸し】 【豆腐とごぼうの炒め物】 【マカロニカレー風マヨ和え】 【人参の生姜和え】 おかずのみ 熱量 291 kcal タンパク質 10.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 1.8 g	【白飯】★ミニ大福 【天ぷら(エビを含む)】 【中華焼売】 【野菜とさつま揚げの生姜煮】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】 【なすの甘味噌和え】 おかずのみ 熱量 302 kcal タンパク質 12.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 2.4 g
21	22	23	24	25
【白飯】 【牛肉野菜炒め】 【エビと蓮根の落とし揚げ】 【ナスと三色ピーマンの和風マリネ】 【ひじきの中華風サラダ】 おかずのみ 熱量 314 kcal タンパク質 13.1 g 脂質 20.8 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 2.6 g	【白飯】★ミニ大福 おススメ 【肉団子酢豚風】 【切干大根のサラダ】 【京都九条ねぎ入りオムレツ】 【甘辛ゴボウ】 【チンゲン菜の和え物】 おかずのみ 熱量 226 kcal タンパク質 15.4 g 脂質 7.5 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 2.4 g	【白飯】 【サバのレモンペッパー焼き】 【ほうれん草の胡麻和え】 【梅しそ風味ささみフライ】 【大根の酢の物】 【ちくわケチャップ炒め】おかずのみ 熱量 291 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	【いりこ菜飯】(240kcal) 【照り焼きハンバーグ】 【きんぴらごぼう】 【小松菜の和え物】 【根菜の和サラダ】 おかずのみ 熱量 303 kcal タンパク質 11.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】 【メバルのスパイス焼き】 【チンゲン菜とちくわの和え物】 【がんもの煮物】 【野菜コロッケ】 【ピーマン塩昆布和え】おかずのみ 熱量 295 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 26.6 g 食塩相当量 2.7 g
28	29	30	31	4/1
【白飯】★カットゼリー 【トンカツカレーソース】 【南瓜とちくわの煮物】 【チンゲン菜とコーンの和え物】 【蓮根の包子】 おかずのみ 熱量 332 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 16.9 g 炭水化物 33.9 g 食塩相当量 2.9 g	【白飯】 【太刀魚の味噌煮】 【酢ごぼう】 【切干とこつぷあげ煮】 【ほうれん草しそ風味サラダ】 【ポテトサラダ】 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	【彩り豆ご飯】(246kcal) 【鶏の唐揚げ】 【春菊としらす和え】 【高野の煮物】 【大根とわかめの酢の物】 【蓮根のきんぴら】 おかずのみ 熱量 301 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 20.1 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】 【おでん】 【大根菜の玉子とじ】 【牛肉ごぼう】 【ナスと三色ピーマンの中華風マリネ】おかずのみ 熱量 263 kcal タンパク質 11.0 g 脂質 13.8 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.7 g	【白飯】 【カレイの天ぷら和風だれ】 【インゲンの胡麻和え】 【とうふハンバーグ】 【白菜のクリーム煮】 【鶏のうま辛煮】 おかずのみ 熱量 279 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 1.8 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**