

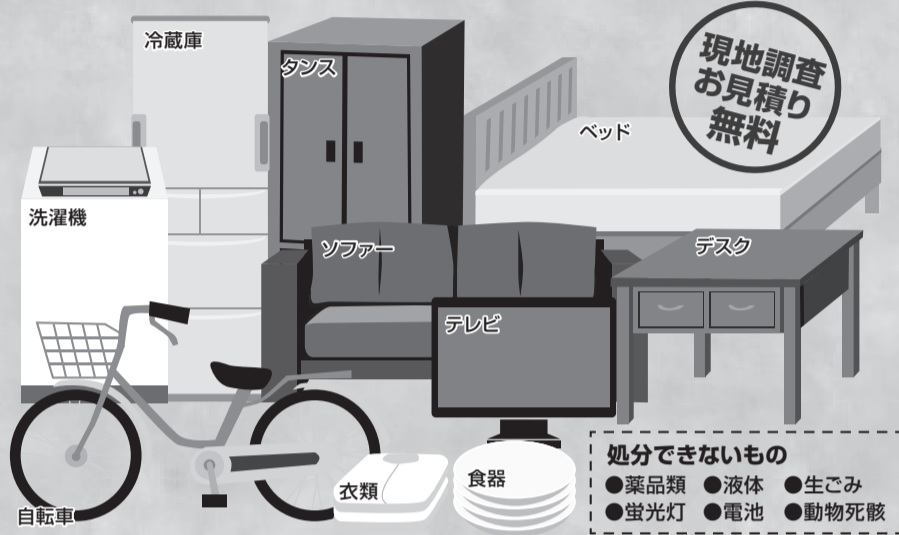
コープサービスからのお知らせ

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もコープにご相談ください。

信頼できる提携先をCO・OPがご案内します! (株)まるや

不用品の回収・処分

かたづけ作業
おまかせください!



まるやの ココがあんしん

女性スタッフ対応可能 見積り・仕分け・清掃作業は女性スタッフによる対応が可能です。(運び出し作業は男性スタッフが対応)

丁寧な確認作業 思い出の品、高価と思われる物品は、お客様に確認いただいてからお渡し、または処分します。

土日・祝日作業対応 作業は土日・祝日も対応可能です。お客様のご都合の良いお日にちにお伺いします。



軽トラックプラン

**軽トラック
ライトプラン**
体積1.5m³ 作業員1名
19,800円(税抜)
(税込 21,780円)

**軽トラック
積み放題プラン**
体積3m³ 作業員1名
29,800円(税抜)
(税込 32,780円)

お家まるごと

**エレベーター付
マンション2LDK**
4tコンテナ1台 作業員3名
所要時間4時間
15万円(税抜)
(税込 16,5万円)

2階戸建5LDK
4tコンテナ2台
作業員4名
所要時間6時間
33万円(税抜)
(税込 36,3万円)

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

フリーコール **0120-4884-90**

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
(香川町)(詫間町/仁尾町)(前田町/西植田町/東植田町/十川町)(多度津町/善通寺市)各周辺地域

【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



9月分 振替案内のお知らせ

ご利用代金 月間メニュー表をご確認ください。

9月5日(月)～9月30日(金)までの4週間分です。

引き落とし日

10月12日(水)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・・・

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てください。





今月の
おススメ

9月22日(木)ゆで卵添え照り焼きハンバーグ

ゆで卵をお月見の月に見立てました。卵の主な効能として、脳の活性化、肝機能の向上、疲労回復などがあり、それ以外にも体内で合成できない必須アミノ酸がバランスよく摂取できます。

9月分

振替のお知らせ

詳しいご案内は裏面にあります。

ご利用代金

9月5日(月)~9月30日(金)までの4週間分の合計金額となります。

引き落とし日

10月12日(水)引き落とし ※ご入金引き落とし日前日までにお申し込みください。

月	火	水	木	金
9/5	6	7	8	9
【白飯】★わらび餅 【肉団子酢豚風】 【切干大根のサラダ】 【九条ネギ入りオムレツ】 【春雨の中華炒め】 【チンゲン菜とかまぼこの和え物】おかずのみ 熱量 231 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 7.6 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 2.5 g	【白飯】 【チーズはんぺんフライ】 【小松菜とえのきのお浸し】 【お煮しめ】 【タケノコのきんぴら】 【根菜の和サラダ】 おかずのみ 熱量 328 kcal タンパク質 9.7 g 脂質 20.2 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.6 g	【わかめご飯】(253kcal) 【シルバーのかば焼き風】 【青菜のピリ辛和え】 【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】 【鶏肉と根菜のうま辛煮】おかずのみ 熱量 223 kcal タンパク質 15.6 g 脂質 8.1 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 2.1 g	【白飯】 【豚肉の生姜焼き】 【小松菜とちくわの和風サラダ】 【エビ団子の煮物】 【ふきのゴマ煮】 【玉子サラダ】 おかずのみ 熱量 304 kcal タンパク質 12.9 g 脂質 22.3 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 2.5 g	【白飯】 【油淋鶏】 【がんもの煮物】 【チンゲン菜とさつま揚げの和え物】 【タケノコ焼売】 おかずのみ 熱量 323 kcal タンパク質 13.1 g 脂質 20.6 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 2.2 g
12	13	14	15	16
【高菜ご飯】(222kcal) 【チキンカツ】 【小松菜としらす和え】 【高野の煮物】 【大根とワカメの酢の物】 【キャベツと人参の胡麻風味サラダ】おかずのみ 熱量 237 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 10.0 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 3.0 g	【白飯】 【肉豆腐】 【平天の煮物】 【チンゲン菜ときざみ揚げの和え物】 【酢ごぼう】 おかずのみ 熱量 264 kcal タンパク質 11.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.0 g	【白飯】★栗豆 【豚焼肉ブルコギ風】 【焼きビーフン】 【小松菜の胡麻和え】 【なすと三色ピーマンの中華風マリネ】 おかずのみ 熱量 273 kcal タンパク質 8.4 g 脂質 18.2 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.6 g	【白飯】 【メバルのスパイス焼き】 【ほうれん草ときざみ揚げの和え物】 【きんぴらごぼう】 【野菜コロケ】 【ピーマン塩昆布和え】おかずのみ 熱量 233 kcal タンパク質 9.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.8 g	【白飯】 【メルルーサの塩焼き】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】 【切干大根こつぶあげ煮】 【チンゲン菜しそ風味サラダ】 【すき焼き風大豆肉】おかずのみ 熱量 225 kcal タンパク質 12.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.2 g
19	20	21	22	23
【白飯】 【オムレットマトソース】 【チキンマカロニグラタン風】 【チンゲン菜しそ風味サラダ】 【南瓜のバター煮】 おかずのみ 熱量 227 kcal タンパク質 10.5 g 脂質 10.4 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 1.9 g	【白飯】 【天ぷら(エビを含む)】 【中華しゅうまい】 【大根の酢の物】 【野菜のさつま揚げの生姜煮】 【ちくわケチャップ和え】おかずのみ 熱量 332 kcal タンパク質 15.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 35.0 g 食塩相当量 2.4 g	【高菜ご飯】(222kcal) 【白身フライ】 【ほうれん草の昆布お浸し】 【麻婆豆腐】 【甘辛ゴボウ】 【ひじきのコールスロー】おかずのみ 熱量 265 kcal タンパク質 6.9 g 脂質 13.9 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】★ミニ大福(黄) 【ゆで卵添え照り焼きハンバーグ】 【南瓜とちくわの煮物】 【白菜のクリーム煮】 【卵の花】 おかずのみ 熱量 304 kcal タンパク質 16.9 g 脂質 13.7 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 2.8 g	【白飯】 【牛肉野菜炒め】 【ほうれん草の玉子とし】 【なすの甘味噌炒め】 【ツナサラダ】 おかずのみ 熱量 308 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 24.8 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.5 g
26	27	28	29	30
【白飯】 【鶏の唐揚げ】 【紅白なます】 【豆腐とごぼうの炒め物】 【小松菜とかまぼこのお浸し】 【ポテトサラダ】 おかずのみ 熱量 292 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 17.7 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.9 g	【白飯】★ミニ大福(白) 【豚しゃぶ】 【大豆とひじき煮】 【チンゲン菜のおかか和え】 【麻婆ナス】 おかずのみ 熱量 307 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 21.9 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.9 g	【白飯】 【サバの味噌煮】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】 【梅風味ささみフライ】 【ほうれん草の胡麻和え】 【切干大根の煮物】 おかずのみ 熱量 260 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.9 g	【鮭ごはん】(246kcal) 【ソースとんかつ】 【高野豆腐の玉子とし】 【白菜とさつま揚げの生姜煮】 【インゲンの胡麻和え】 【大根と人参の中華ドレッシング和え】おかずのみ 熱量 289 kcal タンパク質 9.9 g 脂質 13.4 g 炭水化物 33.3 g 食塩相当量 2.0 g	【白飯】 【アジしそ巻きフライ】 【キャベツとひじきの胡麻風味サラダ】 【春雨と野菜の炒めもの】 【厚揚げの煮物】 【そぼろきんぴら】 おかずのみ 熱量 283 kcal タンパク質 14.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 2.2 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