



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。

## 「ちょっとしたお困りごとのお手伝い」 チョットこま

こんなお困りごとの相談が増えています!

家具を移動して  
欲しい

テレビの配線を  
して欲しい

やりたいが  
道具がない



ドアがうまく  
閉まらない

### こんな事例もありました

リビングの蛍光灯がつかなくなり、真っ暗の中で過ごされているということで、早々に交換に参りました。ご自分では交換が難しいので、一晩そのまま過ごされたそうです。交換後は、普段どおり生活できるようになったので、感謝していただきました。



チョットこま 多田さん

不用品回収の提携先(株)まるやさんに対応いただいています。スタッフ1名、1時間作業代3,300円から、それぞれご依頼者のご相談の上作業を進めています!

### 「チョットこま」ご利用者の声

雨どいが詰まっていた!

十分な内容だと思います。親切でいい、迅速でサービス内容が良いと思います。多田さん、ありがとうございました。またよろしくお願いします。

高松市 Aさん

依頼した他にも作業してもらい助かりました!

とても親切にしてくださいました。家具の移動の他に、要らない家具やマットレスも引き取ってもらい助かりました。どうしたらいいのか困っていたのでホッとしています。

琴平市 Gさん

一人暮らしで困っていましたが助かりました!

一人のため机を動かさず困ってました。今回とても感じのいい人が来てくれました。作業も早くしてもらいありがたかったです。

高松市 Yさん

家具の解体や不用品処分までしてもらいました!

同じ部屋の中での移動でしたが、早く引き受けていただき、二段ベッドの解体や不用品の回収までしていただいたので一気に部屋が片付きとても助かりました。

多度津町 Kさん

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

他にもさまざまなサービスがあります。お気軽にご相談ください。

フリーコール **0120-4884-90**

## 11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。

**10月31日(月)～12月2日(金)までの5週間分です。**

※今月は通常より1週間多い5週間分の合計となります。

引き落とし日

**12月12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 ・・・

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ください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 11月メニュー表

**今月のおススメ** 11月25日(金) **白身魚フライ甘酢あんかけ**  
 甘酢あんにはリンゴ酢、黒酢を使用しています。黒酢には筋肉の強化・疲労回復、肝機能強化などの効果があります。

11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 10月31日(月)~12月2日(金)までの5週間分の合計金額となります。

※通常より1週分多くっております

引き落とし日 12月12日(月)引き落とし ※ご入金は引き落とし日前日までにお願います。

月	火	水	木	金
10/31	11/1	2	3 文化の日(祝日)	4
【白飯】 【豚しゃぶ】 【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】★ミニ大福(黄) 【サバの味噌煮】 【チンゲン菜と蒲鉾の和え物】 【きんぴらごぼう】 【白菜のクリーム和え】 【南瓜のバター煮】おかずのみ 熱量 267 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 9.6 g 炭水化物 31.8 g 食塩相当量 2.2 g	【白飯】 【ロースカツ】 【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 2.7 g	【白飯】 【メバルの煮つけ】 【ほうれん草の和え物】 【ナスと厚揚げの煮物】 【ちくわけチャップ炒め】 【マカロニサラダ】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	【高菜ご飯】(222kcal) 【鶏の唐揚げ】 【小松菜としらす和え】 【野菜とさつま揚げの生姜煮】 【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】 【大豆とひじき煮】 【紅白なます】 【ほうれん草と蒲鉾の和え物】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	【鮭ごはん】(246kcal) 【豚の生姜焼き】 【大根菜の和風ドレッシング和え】 【高野の煮物】 【牛肉ごぼう】 【タケノコのきんぴら】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】 【ひとくちエビカツ】 【インゲンの胡麻和え】 【九条ねぎ入りオムレツ】 【肉団子の煮物】 【大豆クリーム煮】おかずのみ 熱量 268 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 11.2 g 炭水化物 27.0 g 食塩相当量 2.0 g	【白飯】 【いなり餃子】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】 【がんもの煮物】 【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 2.3 g	【白飯】★ダイスゼリー 【シルバーの塩焼き】 【ほうれん草のおかか和え】 【切干とこつぷあげ煮】 【すき焼き風大豆肉】 【卵の花】おかずのみ 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
14	15	16	17	18
【ゆかりご飯】(238kcal)★ミニ大福(白) 【オムレツハヤシソース】 【梅しそ風味ささみフライ】 【チンゲン菜のナムル】 【切干大根とツナのサラダ】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	【白飯】 【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】 【ひじきのしそ風味サラダ】 【刻み昆布煮】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】 【豚肉の味噌炒め風】 【ほうれん草と椎茸のお浸し】 【エビ団子の煮物】 【ナスと三色ピーマンの中華マリネ】 【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】 【シルバーの照り焼き風】 【小松菜の胡麻和え】 【牛肉野菜炒め】 【コロッケ】 【大根の煮物】おかずのみ 熱量 268 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】 【天ぷら(エビ含む)】 【大根菜ときざみ揚げの和え物】 【白菜と蒲鉾の生姜煮】 【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 勤労感謝の日(祝日)	24	25
【白飯】 【豚焼肉サラダ】 【焼きビーフン】 【インゲンのピリ辛和え】 【タケノコ焼売】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】 【ミニチキンカツ】 【ほうれん草の昆布お浸し】 【マーガリン風味じゃが芋入りオムレツ】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】 【ポテトサラダ】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	【白飯】 【牛すき焼き】 【お煮しめ】 【チンゲン菜とタケノコのナムル】 【酢ごぼう】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	【白飯】 【いりこ菜飯】(240kcal) 【チーズはんぺんフライ】 【大根菜と蒲鉾の和え物】 【チキンマカロニグラタン風】 【ナスの甘味噌炒め】 【鶏と根菜のうま辛煮】おかずのみ 熱量 289 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 14.9 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】 【小松菜とさつま揚げの和え物】 【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
28	29	30	12/1	2
【白飯】 【アジしそ巻きフライ】 【大根の和風サラダ】 【さといもとナスの煮物】 【チンゲン菜とかまぼこのお浸し】 【春雨の中華炒め風】おかずのみ 熱量 275 kcal タンパク質 8.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.9 g	【白飯】 【チキンカツ】 【オクラなめたけ】 【切干大根と青菜の煮物】 【高野豆腐の玉子とじ】 【大豆トマト煮込み】おかずのみ 熱量 246 kcal タンパク質 10.1 g 脂質 12.3 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.3 g	【豆ご飯】(236kcal) 【エビカツ ハヤシソースかけ】 【ちくわと蓮根の煮物】 【ほうれん草とさつま揚げの煮浸し】 【キャベツのコールスロー】おかずのみ 熱量 295 kcal タンパク質 9.6 g 脂質 13.7 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 2.6 g	【白飯】★プチシュー 【メルルーサの塩焼き】 【梅ごぼう】 【小松菜と玉子の中華炒め】 【大根と人参のナムル】 【卵の花】おかずのみ 熱量 266 kcal タンパク質 12.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.1 g	【白飯】 【おろしハンバーグ】 【きんぴらごぼう】 【チンゲン菜とコーンの和え物】 【マカロニカレー風マヨ和え】おかずのみ 熱量 329 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 14.7 g 炭水化物 33.0 g 食塩相当量 3.1 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