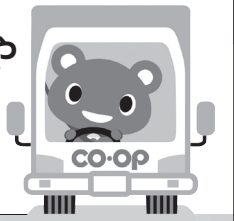




ゆうたぐ瓦版

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。



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29日(木)~1月4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						
18	休み	19	通常配達	20	通常配達 12月26日(月)~ 1月6日(金)分の 変更締め切り日	21	通常配達	22	通常配達	23	通常配達 年末冷凍丼配達 (注文者のみ)	24	休み
25	休み	26	通常配達	27	通常配達 1月9日(月)~分の 変更締め切り日	28	年内最終配達	29	△ 休み	30	△ 休み	31	休み おせち配達 (注文者のみ)

1月	日	月	火	水	木	金	土						
1	休み 元旦	2	△ 休み	3	△ 休み	4	△ 休み	5	通常配達	6	通常配達	7	休み
8	休み	9	通常配達 祝 成人の日	10	通常配達 1月16日(月)~分の 変更締め切り日	11	通常配達	12	通常配達	13	通常配達	14	休み

空容器の返却にご協力をお願いします。

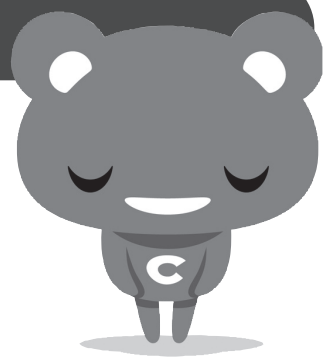
コープの夕食宅配をご利用いただきありがとうございます。

喫食後の容器は、食べ残しなどを廃棄し、洗剤で水洗いをお願いします。

また、お弁当の配達時に空容器の回収もしております。食べ残し等は、腐敗の

原因となります。**空容器は溜めずに、配達時に必ずご返却ください。**

食品衛生事故等の予防のためにも、喫食後の洗浄とこまめな返却にご協力をお願いします。



12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。

12月5日(月)~12月28日(水)までの4週間分です。

引き落とし日

1月12日(木)引き落とし 【ご入金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 ・・・

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。

キリトリ





今月の
おススメ

12月23日(金)チーズ添えデミグラスハンバーグ

チーズには免疫力を高めるビタミンAや、骨粗しょう症の予防に役立つカルシウムが豊富に含まれています。また「おかずコース」にはデザートをご提供しています。誤って電子レンジにかけないようお気をつけください。

12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

12月5日(月)~12月28日(水)までの4週間分の合計金額となります。

引き落とし日

1月12日(木)引き落とし ※ご入金引き落とし日前日までにお願いします。

月	火	水	木	金
12/5	6	7	8	9
【高菜ご飯】(222kcal) 【縞ホッケの塩焼き】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】 【切干大根こつぶあげ煮】 【大根菜のしそ風味サラダ】 【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	【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】 【大豆とひじき煮】 【野菜コロッケ】 【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】★豆甘露煮 【豚焼肉ブルコギ風】 【焼きビーフン】 【チンゲン菜の胡麻風味サラダ】 【ナス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】 【肉豆腐】 【平天の煮物】 【小松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】 【ロースカツ】 【小松菜としらす和え】 【温野菜明太マヨ和え】 【大根とワカメの酢の物】 【キャベツと人参の和風サラダ】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
12	13	14	15	16
【白飯】 【肉団子酢豚風】 【切干大根のサラダ】 【九条ネギ入りオムレツ】 【チンゲン菜とかまぼこの和え物】 【蓮根のきんぴら】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】 【春雨の中華炒め】 【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	【白飯】 【豚肉の生姜焼き】 【ほうれん草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】★わらび餅 【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	【わかめご飯】(253kcal) 【赤魚のかば焼き風】 【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
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】 【ほうれん草しそ風味サラダ】 【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・イカを含む)】 【中華しゅうまい】 【野菜のさつま揚げの生姜煮】 【大根菜の胡麻和え】 【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	【鮭ごはん】(246kcal) 【白身フライ】 【小松菜の昆布お浸し】 【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】 【牛肉野菜炒め】 【チンゲン菜の玉子とじ】 【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	【白飯】 【チーズ添えデミグラスハンバーグ】 【南瓜とちくわの煮物】 【白菜のクリーム煮】 【カットどら焼き】★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 2.4 g
26	27	28	29	30
【白飯】★ミニ大福(白) 【豚しゃぶ】 【麻婆ナス】 【チンゲン菜のおかか和え】 【きんぴらごぼう】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】 【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】 【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		

おススメ

1月4日(水)まで
お休み

- 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