ゆうたく瓦版

129号

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。

今回は高松市エリア（鶴市町～勅使町周辺）

夕食宅配 配達スタッフ急募中！

急募！

1日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て、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！

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。
※パートさんとは違います

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時までの配達

●勤務地・・・ 現在募集エリア
高松市内（鶴市町～勅使町周辺／コープ香西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40～50件前後、
手取りで約8～10万円程度（目安／20日間勤務の場合）
（配達件数は今後増減します）

●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 月間メニュー表をご確認ください。

2月27日（月）～3月31日（金）までの5週間分です。

引き落とし日

4月12日（水）引き落とし 【ご入金は引き落とし日前日までにお願いします。】

※12日（水）に口座引き落としされなかった場合、同月27日（木）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頂きます。

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。）

キリトリ

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。

3月メニュー表

今月のおススメ

3月14日(火)
トマトソースオムレツ
完熟トマトに、玉ねぎやにんにく、バジル等の香辛料で風味をつけたトマトソースを使用。トマトには、がんや老化を抑制する抗酸化作用があります。

3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 2月27日(月)～3月31日(金)までの5週間分の合計金額となります。
※通常より1週分多くなっております

引き落とし日 4月12日(水)引き落とし ※ご入金は引き落とし日前日までにお願いします。

月	火	水	木	金
2/27	28	3/1	2	3
【高菜ご飯】(222kcal) 【ホッケの塩焼き】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】 【ミニハンバーグミートソースかけ】 【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】 【ロースカツ】 【ほうれん草としらす和え】 【温野菜明太マヨ和え】 【鶏そぼろきんぴら】 【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	【白飯】★豆甘露煮 【豚焼肉プルコギ風】 【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】 【小松菜とカニカマの和え物】 【大根のコールスローサラダ】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】 【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】 【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
6	7	8	9	10
【白飯】 【肉団子酢豚風】 【切干大根のサラダ】 【春雨と野菜の中華風】 【チンゲン菜とかまぼこの和え物】 【きんぴらごぼう】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】 【大根とワカメの酢の物】 【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】 【切干大根こつぶあげ煮】 【大根とじゃこのぽん酢和え】 【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
13	14 おススメ	15	16	17
【白飯】 【豚しゃぶ】 【麻婆ナス】 【チンゲン菜のおかか和え】 【大根の胡麻ドレサラダ】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】★プチケーキ(チョコ) 【オムレツトマトソース】 【チキンマカロニグラタン風】 【ほうれん草和風サラダ】 【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	【鮭ごはん】(246kcal) 【メバルの塩焼き】 【大根菜とカニカマの和え物】 【チキンカツ】 【春雨の中華風】 【酢ごぼう】おかずのみ 熱量 286 kcal タンパク質 12.7 g 脂質 13.2 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.8 g	【白飯】 【牛肉野菜炒め】 【青菜の玉子とじ】 【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】 【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】 【蓮根のきんぴら】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
20	21 春分の日(祝日)	22	23	24
【白飯】 【天ぷら盛り合わせ(エビ･イカを含む)】 【野菜のさつま揚げの生姜煮】 【大根菜の胡麻和え】 【中華しゅうまい】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	【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】 【タケノコのきんぴら】おかずのみ ※祝日お休み登録の方は配達はありません。 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	【白飯】 【豆腐ステーキ】 【野菜と蒲鉾の煮物】 【チンゲン菜のしそ風味サラダ】 【ポテトサラダ】おかずのみ 熱量 347 kcal タンパク質 13.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 37.3 g 食塩相当量 2.8 g	【白飯】★ミニ大福（赤） 【ミニとんかつミートソース】 【キャベツとひじきの和風サラダ】 【九条ネギ入りオムレツ】 【小松菜ときざみ揚げの和え物】 【甘辛ごぼう】おかずのみ 熱量 289 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 19.7 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.1 g
27	28	29	30	31
【白飯】★ミニ大福（草） 【豚肉の生姜焼き】 【ほうれん草ときざみ揚げの和え物】 【高野の煮物】 【紅白なます】 【卵の花】おかずのみ 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	【白飯】 【赤魚のみりん焼き】 【チンゲン菜とちくわの和え物】 【牛肉野菜炒め】 【梅ごぼう】 【大根と人参のナムル】おかずのみ 熱量 256 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 12.5 g 炭水化物 24.6 g 食塩相当量 2.5 g	【白飯】 【てりやきハンバーグ】 【切り干しとこつぶ揚げの煮物】 【ほうれん草のしそ風味サラダ】 【ちくわのチリソース風炒め】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	【ゆかりご飯】(236kcal) 【タルタル風味マグロカツ】 【小松菜の昆布お浸し】 【麻婆豆腐】 【甘辛ゴボウ】 【キャベツと人参の胡麻ドレサラダ】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】 【いなり餃子】 【大根とワカメの酢の物】 【かぼちゃと野菜のカレー煮】 【チンゲン菜のピリ辛和え】 【ひじきのコールスロー】おかずのみ 熱量 256 kcal タンパク質 7.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 27.7 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ご協力おねがいします。)

⚠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**ことになります。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**