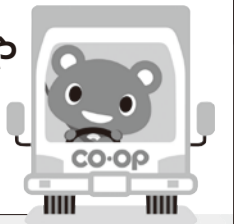




ゆうたぐ瓦版

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。



ゴールデンウィークについてのご案内



5月3日(水)・4日(木)・5日(金)の3日間は**お休み** させていただきます。

4月	日	月	火	水	木	金	土
16	休み	17	通常配達	18	通常配達 4月24日(月)~ 4月28日(金)分の 変更締め切り日	19	通常配達
20	通常配達	21	通常配達	22	通常配達	23	通常配達
27	通常配達	28	通常配達	29	通常配達	30	通常配達
5月	1	2	3	4	5	6	7
23	休み	24	通常配達	25	通常配達 5月1日(月)~ 5月12日(金)分の 変更締め切り日	26	通常配達
29	休み	30	通常配達	31	通常配達	1	通常配達
5	通常配達	6	通常配達	7	通常配達	8	通常配達
11	通常配達	12	通常配達	13	通常配達	14	通常配達
19	通常配達	20	通常配達	21	通常配達	22	通常配達
28	通常配達	29	通常配達	30	通常配達	31	通常配達
5月	1	2	3	4	5	6	7
3	通常配達	4	通常配達	5	通常配達	6	通常配達
10	通常配達	11	通常配達	12	通常配達	13	通常配達
17	通常配達	18	通常配達	19	通常配達	20	通常配達
24	通常配達	25	通常配達	26	通常配達	27	通常配達
31	通常配達	1	通常配達	2	通常配達	3	通常配達
7	通常配達	8	通常配達	9	通常配達	10	通常配達
14	通常配達	15	通常配達	16	通常配達	17	通常配達
21	通常配達	22	通常配達	23	通常配達	24	通常配達
28	通常配達	29	通常配達	30	通常配達	31	通常配達
5月	1	2	3	4	5	6	7
3	通常配達	4	通常配達	5	通常配達	6	通常配達
10	通常配達	11	通常配達	12	通常配達	13	通常配達
17	通常配達	18	通常配達	19	通常配達	20	通常配達
24	通常配達	25	通常配達	26	通常配達	27	通常配達
31	通常配達	1	通常配達	2	通常配達	3	通常配達
7	通常配達	8	通常配達	9	通常配達	10	通常配達
14	通常配達	15	通常配達	16	通常配達	17	通常配達
21	通常配達	22	通常配達	23	通常配達	24	通常配達
28	通常配達	29	通常配達	30	通常配達	31	通常配達
5月	1	2	3	4	5	6	7
3	通常配達	4	通常配達	5	通常配達	6	通常配達
10	通常配達	11	通常配達	12	通常配達	13	通常配達
17	通常配達	18	通常配達	19	通常配達	20	通常配達
24	通常配達	25	通常配達	26	通常配達	27	通常配達
31	通常配達	1	通常配達	2	通常配達	3	通常配達
7	通常配達	8	通常配達	9	通常配達	10	通常配達
14	通常配達	15	通常配達	16	通常配達	17	通常配達
21	通常配達	22	通常配達	23	通常配達	24	通常配達
28	通常配達	29	通常配達	30	通常配達	31	通常配達

ご注意
ください

5月	日	月	火	水	木	金	土	
4	30	休み	1	通常配達	2	通常配達	3	通常配達
5	1	通常配達	2	通常配達	3	通常配達	4	通常配達
6	2	通常配達	3	通常配達	4	通常配達	5	通常配達
7	3	通常配達	4	通常配達	5	通常配達	6	通常配達
8	4	通常配達	5	通常配達	6	通常配達	7	通常配達
9	5	通常配達	6	通常配達	7	通常配達	8	通常配達
10	6	通常配達	7	通常配達	8	通常配達	9	通常配達
11	7	通常配達	8	通常配達	9	通常配達	10	通常配達
12	8	通常配達	9	通常配達	10	通常配達	11	通常配達
13	9	通常配達	10	通常配達	11	通常配達	12	通常配達
14	10	通常配達	11	通常配達	12	通常配達	13	通常配達
15	11	通常配達	12	通常配達	13	通常配達	14	通常配達
16	12	通常配達	13	通常配達	14	通常配達	15	通常配達
17	13	通常配達	14	通常配達	15	通常配達	16	通常配達
18	14	通常配達	15	通常配達	16	通常配達	17	通常配達
19	15	通常配達	16	通常配達	17	通常配達	18	通常配達
20	16	通常配達	17	通常配達	18	通常配達	19	通常配達
21	17	通常配達	18	通常配達	19	通常配達	20	通常配達
22	18	通常配達	19	通常配達	20	通常配達	21	通常配達
23	19	通常配達	20	通常配達	21	通常配達	22	通常配達
24	20	通常配達	21	通常配達	22	通常配達	23	通常配達
25	21	通常配達	22	通常配達	23	通常配達	24	通常配達
26	22	通常配達	23	通常配達	24	通常配達	25	通常配達
27	23	通常配達	24	通常配達	25	通常配達	26	通常配達
28	24	通常配達	25	通常配達	26	通常配達	27	通常配達
29	25	通常配達	26	通常配達	27	通常配達	28	通常配達
30	26	通常配達	27	通常配達	28	通常配達	29	通常配達
31	27	通常配達	28	通常配達	29	通常配達	30	通常配達
5月	1	通常配達	2	通常配達	3	通常配達	4	通常配達
2	通常配達	3	通常配達	4	通常配達	5	通常配達	
3	通常配達	4	通常配達	5	通常配達	6	通常配達	
4	通常配達	5	通常配達	6	通常配達	7	通常配達	
5	通常配達	6	通常配達	7	通常配達	8	通常配達	
6	通常配達	7	通常配達	8	通常配達	9	通常配達	
7	通常配達	8	通常配達	9	通常配達	10	通常配達	
8	通常配達	9	通常配達	10	通常配達	11	通常配達	
9	通常配達	10	通常配達	11	通常配達	12	通常配達	
10	通常配達	11	通常配達	12	通常配達	13	通常配達	
11	通常配達	12	通常配達	13	通常配達	14	通常配達	
12	通常配達	13	通常配達	14	通常配達	15	通常配達	
13	通常配達	14	通常配達	15	通常配達	16	通常配達	
14	通常配達	15	通常配達	16	通常配達	17	通常配達	
15	通常配達	16	通常配達	17	通常配達	18	通常配達	
16	通常配達	17	通常配達	18	通常配達	19	通常配達	
17	通常配達	18	通常配達	19	通常配達	20	通常配達	
18	通常配達	19	通常配達	20	通常配達	21	通常配達	
19	通常配達	20	通常配達	21	通常配達	22	通常配達	
20	通常配達	21	通常配達	22	通常配達	23	通常配達	
21	通常配達	22	通常配達	23	通常配達	24	通常配達	
22	通常配達	23	通常配達	24	通常配達	25	通常配達	
23	通常配達	24	通常配達	25	通常配達	26	通常配達	
24	通常配達	25	通常配達	26	通常配達	27	通常配達	
25	通常配達	26	通常配達	27	通常配達	28	通常配達	
26	通常配達	27	通常配達	28	通常配達	29	通常配達	
27	通常配達	28	通常配達	29	通常配達	30	通常配達	
28	通常配達	29	通常配達	30	通常配達	31	通常配達	
29	通常配達	30	通常配達	31	通常配達	1	通常配達	
30	通常配達	31	通常配達	1	通常配達	2	通常配達	
31	通常配達	1	通常配達	2	通常配達	3	通常配達	

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。



4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。

4月3日(月)~4月28日(金)までの4週間分です。

引き落とし日

5月12日(金)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 ・・・

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く下さい。

キリトリ線





今月の **おススメ** 4月18日(火)アジなめろうフライ

刻んだアジを味噌、みりん、しょうが等で味付けし、大葉をのせて衣付けし、フライにしてあります。青魚特有の臭いも少なく、ふんわりとした食感で誰でも食べやすい一品です。

4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

4月3日(月)~4月28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

5月12日(金)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
4/3	4	5	6	7
【筍ご飯】(245kcal)★ミニ大福(黄) 【春雨と野菜の中華風】 【小松菜ときざみ揚げの和え物】 【茄子の甘味噌和え】おかずのみ	【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	【白飯】 【メバルの塩焼き】 【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	【白飯】 【油淋鶏】 【豆腐とごぼうの炒め物】 【チンゲン菜とかまぼこのお浸し】 【大豆トマト煮込み】 おかずのみ	【白飯】 【牛すき焼き】 【お煮しめ】 【小松菜のおかか和え】 【きんぴらごぼう】 おかずのみ
熱量 280 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	熱量 354 kcal タンパク質 13.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 40.3 g 食塩相当量 2.8 g	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	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	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
10	11	12	13	14
【白飯】 【豚しゃぶ】 【さといもの煮物】 【根菜の和サラダ】 【卵の花】 おかずのみ	【白飯】 【赤魚のみりん焼き】 【ほうれん草とちくわの和え物】 【牛肉野菜炒め】 【タケノコのきんぴら】 【キャベツと人参のコールスロー】おかずのみ	【白飯】 【チーズはんぺんフライ】 【紅白なます】 【マーガリン風味じゃが芋入りオムレツ】 【チンゲン菜とさつま揚げの和え物】 【鶏と根菜のうま辛煮】おかずのみ	【いりこ菜飯】(244kcal)★わらび餅 【白身フライ甘酢あんかけ】 【平天の煮物】 【インゲンのピリ辛和え】 【玉子サラダ】おかずのみ	【白飯】 【エビカツ タルタルソース添え】 【大豆とひじき煮】 【小松菜の胡麻風味サラダ】 【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】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	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	熱量 263 kcal タンパク質 8.3 g 脂質 12.0 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 332 kcal タンパク質 13.5 g 脂質 20.1 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.3 g	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
17	18 おススメ	19	20	21
【白飯】 【肉豆腐】 【切干と青菜の煮物】 【大根とワカメの酢の物】 【ツナサラダ】 おかずのみ	【わかめご飯】(251kcal) おススメ 【アジなめろうフライ】 【チンゲン菜とさつま揚げの和え物】 【麻婆豆腐】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】 【ナスと三色ピーマンの中華風マリネ】おかずのみ	【白飯】★プチケーキ 【彩り野菜オムレツ】 【ほうれん草とタケノコのナムル】 【がんもの煮物】 【鶏そぼろきんぴら】 【キャベツとひじきのしそ風味サラダ】 おかずのみ	【白飯】 【天ぷら盛り合わせ(エビ・イカ含む)】 【野菜の生姜煮】 【チンゲン菜とかまぼこの和え物】 【中華しゅうまい】 おかずのみ	【白飯】 【豚肉の味噌炒め風】 【切り干しとこつぶ揚げの煮物】 【ふきのゴマ煮】 【梅ごぼう】 おかずのみ
熱量 300 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 242 kcal タンパク質 11.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 271 kcal タンパク質 12.0 g 脂質 12.3 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 354 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 18.6 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 277 kcal タンパク質 16.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.9 g
24	25	26	27	28
【白飯】 【タラの照り焼き風】 【ほうれん草のおかか和え】 【エビ団子の煮物】 【カレーコロッケ】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】おかずのみ	【白飯】 【デミグラスハンバーグ】 【ナポリタンスパゲティ】 【小松菜とかまぼこのお浸し】 【すき焼き風大豆肉】おかずのみ	【ゆかりご飯】(236kcal) 【サバの味噌煮】 【ほうれん草とカニカマの和え物】 【麻婆ナス】 【春雨の中華風】 【大根とじゃこのぼん酢和え】おかずのみ	【白飯】★ミニ大福(白) 【ブルコギ風豚焼肉】 【高野の煮物】 【ほうれん草としらす和え】 【蓮根のきんぴら】 おかずのみ	【白飯】 【目玉焼きフライ】 【チンゲン菜とえのきの和え物】 【温野菜明太マヨ味】 【大根と人参の中華風サラダ】 【牛肉ごぼう】 おかずのみ
熱量 250 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 349 kcal タンパク質 12.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 45.8 g 食塩相当量 2.4 g	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	熱量 288 kcal タンパク質 7.2 g 脂質 14.0 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 272 kcal タンパク質 13.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 2.5 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