



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、それぞれご依頼者と
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
ていねい、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助かり
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
いました。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**

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4日(月)～9月29日(金)までの期間分です。

引き落とし日

10月12日(木)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。





今月の **9月7日(木)油淋鶏**

おススメ 醤油をベースに酢、砂糖、ごま油、生姜、ニンニク、はちみつで味を調えた自社製のタレを刻み葱と和えた物を下味をつけた薄衣の唐揚げと素揚げのナスにかけたメニューです。残暑厳しい中でも食べやすい味付けの一品です。

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4日(月)~9月29日(金)までの期間の合計金額となります。

引き落とし日

10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。

月	火	水	木	金
9/4	5	6	7 おススメ	8
【いりこ菜飯】(240kcal)★子つぶ大福(草) 【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 256 kcal タンパク質 8.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.6 g	【白飯】 【エビカツ トマトソースかけ】 【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 278 kcal タンパク質 12.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.1 g	【白飯】 【肉豆腐】 【平天の煮物】 【枝豆のクリーム煮】 【大根のコールスロー】おかずのみ 熱量 246 kcal タンパク質 12.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 1.9 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 327 kcal タンパク質 12.9 g 脂質 22.1 g 炭水化物 18.9 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】 【牛肉コロッケ】 【ピーマン塩昆布和え】おかずのみ 熱量 209 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.6 g
11	12	13	14	15
【白飯】 【肉団子酢豚風】 【春雨と野菜の炒め物】 【キャベツとひじきの中華風サラダ】 【きんぴらごぼう】 おかずのみ 熱量 223 kcal タンパク質 8.6 g 脂質 6.4 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 2.7 g	【白飯】 【タコキャベツフライ】 【小松菜とえのきのお浸し】 【お煮しめ】 【ポテトサラダ】 【大根とワカメの酢の物】おかずのみ 熱量 277 kcal タンパク質 8.6 g 脂質 14.4 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】 【豚肉の生姜焼き風】 【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 303 kcal タンパク質 12.9 g 脂質 22.2 g 炭水化物 12.6 g 食塩相当量 2.5 g	【白飯】★わらび餅 【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】 【卵の花サラダ】 おかずのみ 熱量 322 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 24.6 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】 【麻婆豆腐】 【大根の胡麻風味サラダ】 【鶏肉と根菜のうま辛煮】おかずのみ 熱量 206 kcal タンパク質 10.6 g 脂質 5.7 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 2.0 g
18 敬老の日(祝日)	19	20	21	22
【白飯】 【豚肉の中華味噌炒め風】 【麻婆ナス】 【ごぼうサラダ】 【小松菜とえのきのしそドレ和え】おかずのみ 熱量 239 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 10.2 g 食塩相当量 1.5 g	【白飯】★子つぶ大福(赤) 【サバの塩焼き】 【チンゲン菜とカニカマの和え物】 【チキンカツ】 【切干と人参のナムル】 【酢ごぼう】 おかずのみ 熱量 269 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 15.7 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.9 g	【鮭ごはん】(246kcal) 【天ぷら盛り合わせ(エビ・イカを含む)】 【野菜とさつま揚げの生姜煮】 【ほうれん草とコーンの和風サラダ】 【肉シューマイ】 おかずのみ 熱量 319 kcal タンパク質 13.1 g 脂質 16.3 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 2.1 g	【白飯】 【牛肉野菜炒め】 【アジしそ巻きフライ】 【インゲンのピリ辛和え】 【ツナサラダ】 おかずのみ 熱量 272 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 18.2 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.6 g	【白飯】 【豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ】 【南瓜とちくわの煮物】 【小松菜ときざみ揚げの中華風サラダ】 【蓮根のきんぴら】おかずのみ 熱量 288 kcal タンパク質 14.4 g 脂質 12.5 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 2.6 g
25	26	27	28	29
【白飯】 【ロースカツ】 【ほうれん草としらす和え】 【鶏団子の煮物】 【ほうれん草と椎茸の煮浸し】 【キャベツのコールスロー】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	【ゆかりご飯】(238kcal) 【豆腐ステーキ】 【野菜と蒲鉾の煮物】 【カニ風味焼売】 【チンゲン菜の和風サラダ】おかずのみ 熱量 357 kcal タンパク質 14.7 g 脂質 17.2 g 炭水化物 33.3 g 食塩相当量 2.7 g	【白飯】 【エビカツ タルタルソース添え】 【いなり餃子】 【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】 【メバルの塩焼き】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】 【野菜コロッケ】 【小松菜のしそ風味サラダ】 【卵の花】 おかずのみ 熱量 272 kcal タンパク質 16.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.0 g	【白飯】★ブチケーキ 【チキンカツミートソース】 【キャベツとひじきの和風サラダ】 【彩り野菜オムレツ】 【チンゲン菜と蒲鉾の和え物】 【甘辛ごぼう】 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

- 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