

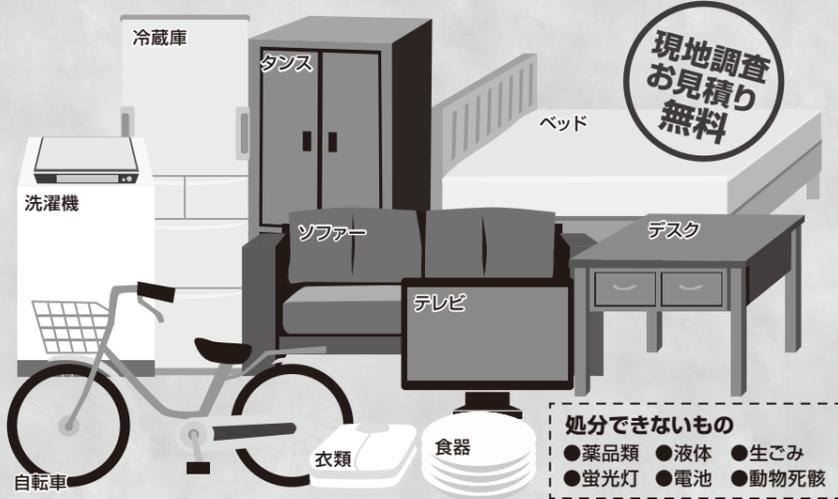
コープサービスからのお知らせ

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にもコープにご相談ください。

信頼できる提携先をCO・OPがご案内します! (株)まるや

## 不用品の回収・処分

かたづけ作業  
おまかせください!



処分できないもの  
●薬品類 ●液体 ●生ごみ  
●蛍光灯 ●電池 ●動物死骸

### まるやの ココがあんしん

**女性スタッフ対応可能** 見積り・仕分け・清掃作業は女性スタッフによる対応が可能です。(運び出し作業は男性スタッフが対応)

**丁寧な確認作業** 思い出の品、高価と思われる物品は、お客様に確認いただいてからお渡し、または処分します。

**土日・祝日作業対応** 作業は土日・祝日も対応可能です。お客様のご都合の良いお日にちにお伺いします。



### 軽トラックプラン

**軽トラック  
ライトプラン**  
体積1.5m<sup>3</sup> 作業員1名  
**19,800円**(税抜)  
(税込 21,780円)

**軽トラック  
積み放題プラン**  
体積3m<sup>3</sup> 作業員1名  
**29,800円**(税抜)  
(税込 32,780円)

### お家まるごと

**エレベーター付  
マンション2LDK**  
4tコンテナ1台 作業員3名  
所要時間4時間  
**15万円**(税抜)  
(税込 16,5万円)

**2階戸建5LDK**  
4tコンテナ2台  
作業員4名  
所要時間6時間  
**33万円**(税抜)  
(税込 36,3万円)

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

フリーコール **0120-4884-90**

### 夕食宅配 配達スタッフ 募集中

【募集要項】

- 個人業務委託契約を結んでいただきます。  
自家用車(軽四)・携帯電話持ち込み、契約年齢70歳まで
- 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時まででの配達
- 勤務地・・・現在募集エリア  
多度津町/善通寺市周辺地域

【仕事内容】

- 香川県内へのお弁当配達  
一般家庭への配達  
※配達件数は30～40件前後・手取りで約7～9万円程度(目安)
- 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、案内チラシ等の配布有

【お問い合わせ】 月～金/9:00～18:00 永易まで  
**0120-4884-16 087-835-6401**



## 10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2日(月)～10月27日(金)までの期間分です。**

引き落とし日

**11月13日(月)引き落とし** 【ご入金引き落とし日前日までお願いします。】

※13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、その他ご意見な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。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





今月の **10月13日(金)【さつまいご飯】と【さつまいの甘露煮】**

**おススメ** さつまいもには、エネルギーのもととなる「糖質」が多く含まれており、その他にも蛋白質の代謝に必要な「ビタミンB6」、抗酸化作用をもつ「ビタミンC」や「ビタミンE」、余分な塩分の排出を助ける「カリウム」などの栄養素を含みます。

10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2日(月)~10月27日(金)までの期間の合計金額となります。

引き落とし日

11月13日(月)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
10/2	3	4	5	6
【おかかご飯】(245kcal) 【タコキャベツフライ】 【大根とひじきの中華風サラダ】 【春雨と野菜の中華風】 【インゲンの胡麻和え】 【茄子の甘味噌和え】おかずのみ 熱量 266 kcal タンパク質 6.1 g 脂質 12.9 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 2.0 g	【白飯】 【デミグラスハンバーグ】 【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 296 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 16.9 g 炭水化物 22.8 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】★ミニ大福(白) 【メバルの塩焼き】 【ほうれん草の胡麻和え】 【きんぴらごぼう】 【鶏と根菜のうま辛煮】 【大豆のトマト煮】 おかずのみ 熱量 210 kcal タンパク質 10.8 g 脂質 5.1 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 2.1 g	【白飯】 【ブルコギ風豚焼肉】 【高野の煮物】 【チンゲン菜としらす和え】 【ピーマンの塩昆布和え】おかずのみ 熱量 264 kcal タンパク質 11.9 g 脂質 16.1 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.1 g	【白飯】 【牛すき煮】 【さといもの煮物】 【卵の花】 【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】おかずのみ 熱量 236 kcal タンパク質 8.3 g 脂質 13.5 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.6 g
9 スポーツの日(祝日)	10	11	12	13
【白飯】 【いなり餃子】 【ほうれん草とちくわの和え物】 【エビと蓮根の落とし揚げ】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】 【切干大根の煮物】 おかずのみ 熱量 296 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 31.2 g 食塩相当量 1.5 g	※祝日お休み登録の方は配達はありません。 【白飯】★カップゼリー 【赤魚のみりん焼き】 【インゲンのピリ辛和え】 【豚肉野菜炒め】 【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 熱量 240 kcal タンパク質 10.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 20.5 g 食塩相当量 2.1 g	【白飯】 【牛肉コロッケ】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】 【野菜オムレツ】 【枝豆のクリーム煮】 【大根と人参の中華風サラダ】おかずのみ 熱量 261 kcal タンパク質 11.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 2.4 g	【白飯】 【油淋鶏】 【豆腐とごぼうの炒め物】 【ほうれん草とかまぼこのお浸し】 【かぼちゃサラダ】 おかずのみ 熱量 328 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 21.6 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.0 g	【さつまいご飯】(262kcal) 【エビカツ トマトソース】 【大豆とひじき煮】 【小松菜の胡麻風味サラダ】 【★さつまい甘露煮】おかずのみ 熱量 282 kcal タンパク質 9.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 2.3 g
16	17	18	19	20
【白飯】★ミニ大福(赤) 【肉豆腐】 【切干と青菜の煮物】 【根菜の和サラダ】 【ふきのゴマ煮】 おかずのみ 熱量 250 kcal タンパク質 7.2 g 脂質 11.7 g 炭水化物 23.2 g 食塩相当量 2.3 g	【わかめご飯】(251kcal) 【アジしそ巻きフライ】 【チンゲン菜とさつまい揚げの中華風サラダ】 【麻婆ナス】 【インゲンの胡麻和え】 【大根のしそ風味サラダ】おかずのみ 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	【白飯】 【目玉焼きフライ】 【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 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	【白飯】 【豚肉の中華味噌炒め風】 【切り干しと枝豆の煮物】 【ツナサラダ】 【酢ごぼう】 おかずのみ 熱量 328 kcal タンパク質 18.8 g 脂質 15.2 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.9 g	【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 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
23	24	25	26	27
【白飯】 【タラの照り焼き風】 【ほうれん草とえのきの和風サラダ】 【エビ団子の煮物】 【カレーコロッケ】 【紅白なます】 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	【白飯】 【照り焼きハンバーグ】 【ナポリタンスパゲティ】 【小松菜とかまぼこのお浸し】 【卵の花サラダ】 おかずのみ 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	【ゆかりご飯】(236kcal) 【サバの味噌煮】 【ほうれん草とかまぼこの和え物】 【麻婆豆腐】 【春雨の中華風】 【大根とじゃこのぼん酢和え】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】★プチケーキ 【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 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	【白飯】 【牛すき焼き風】 【お煮しめ】 【小松菜とコーンの胡麻風味サラダ】 【大根とワカメの酢の物】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

- 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