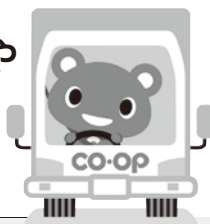




ゆうたぐ瓦版

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28日(木)～1月3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
17	休み	18 通常配達	19 通常配達 12月25日(月)～ 1月5日(金)分の 変更締め切り日	20 通常配達	21 通常配達	22 通常配達 冷凍おかずセット配達 (登録者のみ)	23 休み
24	休み	25 通常配達	26 通常配達 1月8日(月)～ 1月12日(金)分の 変更締め切り日	27 通常配達 年末冷凍丼配達 (申込者のみ)	28 休み	29 休み	30 休み

日	1月	月	火	水	木	金	土
31	休み おせちのみ 配達 (申込者のみ)	1/1 元旦 休み	2 休み	3 休み	4 通常配達	5 通常配達 冷凍おかずセット配達 (登録者のみ)	6 休み
7	休み	8 通常配達 祝 成人の日	9 通常配達 1月15日(月)～分の 変更締め切り日	10 通常配達	11 通常配達	12 通常配達	13 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4日(月)～12月27日(水)までの期間分です。

引き落とし日

1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29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・18時まで**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。

キリトリ





今月の
おススメ

12月25日(月)デミグラスハンバーグ

牛肉と野菜のコクと旨み、バターの風味がかおるデミグラスソースをかけたハンバーグです。主原料の鶏肉は高タンパク・低脂質な食品でロコモティブシンドロームの予防効果が期待できます。

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4日(月)~12月27日(水)までの期間の
合計金額となります。

引き落とし日

1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。

月	火	水	木	金
12/4	5	6	7	8
【いりこ菜飯】(240kcal) 【豚肉の中華味噌炒め風】 【麻婆豆腐】 【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	【白飯】 【エビカツ トマトソースかけ】 【切干大根と枝豆の煮物】 【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	【白飯】 【肉豆腐】 【平天の煮物】 【ふきのゴマ煮】 【大根のコールスロー】おかずのみ	【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】 【カニ風味焼売】 おかずのみ	【白飯】★子つぶ大福(草) 【赤魚のみりん焼き風】 【ほうれん草ときざみ揚げの和え物】 【大豆とひじき煮】 【カレーコロッケ】 【ピーマン塩昆布和え】おかずのみ
熱量 262 kcal タンパク質 15.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 267 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 212 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 10.9 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 282 kcal タンパク質 11.5 g 脂質 20.0 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 236 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 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	【白飯】 【タコキャベツフライ】 【小松菜とさつま揚げのお浸し】 【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	【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】 【海鮮団子の煮物】 【枝豆のクリーム煮】 【玉子サラダ】 おかずのみ	【豆ご飯】(236kcal)★わらび餅 【サゴシのかば焼き風】 【青菜のピリ辛和え】 【麻婆ナス】 【ひとくちエビカツ】 【大根の胡麻ドレッシング和え】おかずのみ	【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】 【根菜とひじきの和サラダ】おかずのみ
熱量 261 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 6.8 g 炭水化物 38.9 g 食塩相当量 3.0 g	熱量 263 kcal タンパク質 9.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 311 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 22.6 g 炭水化物 12.6 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 280 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 334 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 21.5 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 2.3 g
18	19	20	21	22
【白飯】 【豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ】 【焼きビーフン】 【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	【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】 【キャベツとひじきの中華風サラダ】おかずのみ	【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	【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	【白飯】 【豚焼肉ブルコギ風】 【かぼちゃの煮物】 【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 233 kcal タンパク質 9.7 g 脂質 9.4 g 炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 291 kcal タンパク質 11.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 323 kcal タンパク質 11.4 g 脂質 15.8 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 298 kcal タンパク質 14.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 237 kcal タンパク質 9.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.4 g
25	26	27	28	29
【白飯】★プチケーキ 【デミグラスハンバーグ】 【チキングラタン風】 【ひじきのコールスロー】 【★カットどらやきケーキ】 おかずのみ	【ゆかりご飯】(238kcal) 【豆腐ステーキ】 【野菜と蒲鉾の煮物】 【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】 【チンゲン菜の和風サラダ】おかずのみ	【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】	12月31日(日)は申込者のみ「おせち」お届け (お弁当の配達はありません)	
熱量 277 kcal タンパク質 8.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 1.4 g	熱量 333 kcal タンパク質 8.9 g 脂質 22.9 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 313 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 18.5 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 1.9 g	1月3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】



0120-4884-16