

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
お困りごとで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
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ました!
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!

とても親切にいただき助かり
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せず困って
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
快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

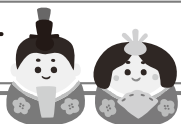
〔月〕～〔金〕 9:00～18:00

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。



0120-4884-90

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。

3月4日(月)～3月29日(金)までの期間分です。

引き落とし日

4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30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。





今月のおススメ

3月14日(木)サーモンフライ

サーモンに含まれるアスタキサンチンは、眼精疲労改善、眼疾患の予防、動脈硬化・メタボリックシンドローム予防、筋肉疲労の軽減、美白作用、免疫力向上などの効果が期待されます。

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

3月4日(月)~3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

4月12日(金)引き落とし

※ご入金は引き落とし日前日までにお願いたします。

月	火	水	木	金
3/ 4	5	6	7	8
【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	【わかめご飯】(253kcal) 【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】 【おでん】 【アジしそ巻きフライ】 【キャベツの酢の物】 【白菜と豚肉のカレー炒め風】 おかずのみ	【白飯】 【牛肉野菜炒め】 【野菜オムレツ】 【インゲンのピリ辛和え】 【ツナサラダ】 おかずのみ	【白飯】★カップゼリー 【メンチカツトマトマヨネーズかけ】 【野菜のみそドレッシングソースかけ】 【大根なます】 【厚揚げ煮物】 おかずのみ
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 245 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 15.9 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 236 kcal タンパク質 9.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.6 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 320 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 34.1 g 食塩相当量 2.9 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】 【もやしナムル】 おかずのみ	【白飯】 【オムレツデミグラスソース】 【ナポリタンスパゲティ】 【切干大根と人参サラダ】 【ブロッコリーの塩炒め】おかずのみ	【筍ご飯】(245kcal) 【豚肉と茄子のみそだれかけ】 【大根のカレーそぼろ煮】 【野菜コロッケ】 【チンゲン菜の煮浸し】おかずのみ	【白飯】 【サーモンフライ】 【紅白なます】 【豆腐とごぼうの炒め物】 【★揚げ餅】 【小松菜とかまぼこのお浸し】おかずのみ	【白飯】 【牛カルビ丼風】 【しんじょ餡かけ】 【わかめ煮】 【インゲンマヨサラダ】おかずのみ
熱量 262 kcal タンパク質 9.2 g 脂質 8.2 g 炭水化物 37.5 g 食塩相当量 2.8 g	熱量 249 kcal タンパク質 6.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 1.6 g	熱量 273 kcal タンパク質 8.5 g 脂質 14.9 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 293 kcal タンパク質 9.1 g 脂質 9.6 g 炭水化物 41.8 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 257 kcal タンパク質 8.7 g 脂質 16.4 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.9 g
18	19	20 春分の日(祝日)	21	22
【白飯】★ミニ大福（赤） 【豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ】 【焼きビーフン】 【小松菜とさ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】 【天ぷら（エビを含む）】 【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】 【鰯の南蛮漬け】 【豚丼風煮】 【南瓜煮】 【大豆のトマト煮込み】おかずのみ	【鮭ごはん】(246kcal) 【ハンバーグステーキ】 【ひじきと大豆の煮物】 【なすと三色ピーマンの和風マリネ】 【もやしと塩昆布ナムル】 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
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 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 286 kcal タンパク質 17.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 338 kcal タンパク質 15.4 g 脂質 18.0 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.9 g	熱量 215 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.1 g
25	26	27	28	29
【白飯】 【麻婆茄子】 【スパゲティサラダ】 【インゲンの胡麻和え】 【もやしとツナナムル】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】 【チンゲン菜の中華サラダ】 おかずのみ	【白飯】 【白身フライ タルタルソース】 【大豆のクリーム煮】 【ほうれん草と大根の胡麻風味サラダ】 【高野の煮物】 おかずのみ	【白飯】★わらび餅 【回鍋肉風】 【チンゲン菜と卵の中華和え】 【ポテトとカリフラワーのサラダ】 【カニ風味焼売】	【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】 【タケノコのきんぴら】おかずのみ
熱量 227 kcal タンパク質 7.8 g 脂質 9.8 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 2.5 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 281 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 2.1 g	熱量 257 kcal タンパク質 8.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.6 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

- 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