



# 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

**!** 4月29日(月)・30日(火)は**お休み**させていただきます。

4月	日	月	火	水	木	金	土
	14 休み	15 通常配達	16 通常配達 4月22日(月)~ 4月26日(金)分の 変更・中止締切日	17 通常配達	18 通常配達	19 通常配達	20 休み
	21 休み	22 通常配達	23 通常配達 5月1日(水)~ 5月10日(金)分の 変更・中止締切日	24 通常配達	25 通常配達	26 通常配達	27 休み

5月	日	月	火	水	木	金	土
	4/28 休み	29 昭和の日 <b>!</b> 休み	30 <b>!</b> 休み	1 通常配達	2 通常配達	3 憲法記念日 通常配達	4 休み みどりの日
	5 休み こどもの日	6 振替休日 通常配達	7 通常配達 5月13日(月)~ 5月17日(金)分の 変更・中止締切日	8 通常配達	9 通常配達	10 通常配達	11 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。



## 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1日(月)~4月27日(金)までの4週間分です。**

**引き落とし日**

**5月13日(月)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。)

メニューに関すること、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ださい。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





今月の **おススメ** 4月16日(火) 鰯の南蛮漬け

アジは脂質が少なくタンパク質が豊富な青背魚で、必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。主な栄養としては、DHA・IPA・タウリン・カルシウム等があり、中でもタウリンはサバやサンマより多く含まれています。

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1日(月)~4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

5月13日(月)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
4/1	2	3	4	5
【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【茄子と麩の煮物】 【オーロラサラダ】 【ほうれん草とピーマンの和え物】 おかずのみ  熱量 261 kcal タンパク質 9.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 21.9 g 食塩相当量 1.8 g	【白飯】 【キーマカレー】 【揚げギョーザの甘酢あんかけ】 【ポテトサラダ】 【チンゲン菜炒め】 おかずのみ  熱量 285 kcal タンパク質 7.2 g 脂質 16.7 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.8 g	【白飯】★ミニ大福(ご飯付きのみ) 【豆腐ハンバーグ野菜あんかけ】 【ひじき煮】 【キャベツとピーマンの玉子炒め風】 【★たい焼き】おかずのみ  熱量 273 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 10.5 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 2.4 g	【おかかご飯】(245kcal) 【油淋鶏】 【ナポリタンスパゲティ】 【ふきの胡麻和え】 【がんも煮】 おかずのみ  熱量 291 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.8 g	【白飯】 【サーモンフライ】 【春雨とほぐし鶏の酢の物】 【中華風野菜炒め】 【葱の酢味噌和え】 【玉子サラダ】 おかずのみ  熱量 297 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 14.6 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 2.9 g
8	9	10	11	12
【白飯】★カップゼリー 【オムレットマトソース】 【チキンマカロニグラタン風】 【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  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	【白飯】 【さっぱりおろしほん酢チキンカツ】 【大根のそぼろあんかけ】 【チンゲン菜のピリ辛和え】 【インゲン胡麻マヨサラダ】 おかずのみ  熱量 285 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 19.7 g 食塩相当量 2.5 g	【白飯】 【白身フライ タルタルソース】 【大豆のクリーム煮】 【ほうれん草と大根ナムル】 【高野の煮物】 おかずのみ  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	【白飯】 【ハンバーグ】 【人参と青菜の胡麻炒め風】 【コーンと枝豆のサラダ】 【もやしと塩昆布ナムル】 おかずのみ  熱量 339 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 18.5 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.6 g	【わかめご飯】(253kcal) 【メバルのスパイス焼き風】 【野菜ツナサラダ】 【牛肉コロッケ】 【小松菜の中華和え】 【なすの甘味噌炒め】おかずのみ  熱量 276 kcal タンパク質 11.0 g 脂質 16.6 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.9 g
15	16	17	18	19
【白飯】 【厚揚げとナスの和風あんかけ】 【きんぴらごぼう】 【小松菜としらす和え】 【肉団子の煮物】 おかずのみ  熱量 232 kcal タンパク質 12.4 g 脂質 9.5 g 炭水化物 24.3 g 食塩相当量 2.0 g	【白飯】 【鰯の南蛮漬け】 <b>おススメ</b> 【豚丼風煮】 【南瓜煮】 【大豆のトマト煮込み】おかずのみ  熱量 246 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 11.2 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 2.0 g	【高菜ご飯】(222kcal)★わらび餅 【麻婆豆腐】 【八宝菜風】 【チンゲン菜とタケノコのナムル】 【肉焼売】 おかずのみ  熱量 277 kcal タンパク質 8.4 g 脂質 8.8 g 炭水化物 40.1 g 食塩相当量 2.4 g	【白飯】 【チキン南蛮】 【高野の玉子とし】 【三色ピーマンの和風マリネ】 【牛蒡の甘煮】 おかずのみ  熱量 242 kcal タンパク質 15.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 2.7 g	【白飯】 【天ぷら(エビ含む)】 【野菜とさつま揚げの生姜煮】 【紅白なます】 【小松菜ときざみ揚げの和え物】 おかずのみ  熱量 323 kcal タンパク質 12.5 g 脂質 15.5 g 炭水化物 30.4 g 食塩相当量 2.2 g
22	23	24	25	26
【鮭ごはん】(246kcal) 【チャブチェ】 【ミートオムレツ】 【鶏唐揚げチリソース】 【鮭入りポテトサラダ】おかずのみ  熱量 347 kcal タンパク質 8.7 g 脂質 19.8 g 炭水化物 33.5 g 食塩相当量 2.6 g	【白飯】 【牛肉野菜炒め風】 【ちくわの煮物】 【コールスローサラダ】 【オムレツ】 おかずのみ  熱量 289 kcal タンパク質 9.8 g 脂質 19.0 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 1.5 g	【白飯】 【ハンバーグステーキ】 【ひじきと大豆の煮物】 【インゲンの胡麻和え】 【ブロッコリーおかか昆布和え】 おかずのみ  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	【白飯】 【タラのカレー風味天ぷら】 【切干大根の煮物】 【茄子のみぞれあん】 【枝豆煮】 おかずのみ  熱量 279 kcal タンパク質 12.9 g 脂質 14.5 g 炭水化物 23.7 g 食塩相当量 2.1 g	【白飯】★ミニ大福(赤) 【鶏のから揚げ】 【大根とワカメの酢の物】 【大根の肉じゃが風】 【チンゲン菜の和え物】 【切干大根マヨサラダ】おかずのみ  熱量 338 kcal タンパク質 10.9 g 脂質 22.2 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 2.9 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