

# 9月メニュー表

## おかず・ご飯付コース

### 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2日(月)~9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** 10月15日(火)引き落とし ※ご入金引き落とし日の前日までにお願いします。

月	火	水	木	金
9/2	3	4	5	6
【白飯】 【アジフライゆかりタルタルソースかけ】 【白菜とさつま揚げの煮物】 【玉ねぎとコーンのしそサラダ】 【中華焼売】 おかずのみ	【白飯】★フルーツゼリー 【豚肉と茄子のみそだれかけ】 【大根のカレーそぼろ煮】 【おさつコロッケ】 【小松菜の煮びたし】 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サラダ】おかずのみ	【白飯】 【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	【わかめご飯】(253kcal) 【メバルのスパイス焼き風】 【野菜のツナサラダ】 【牛肉コロッケ】 【インゲンのピリ辛和え】 【切干と人参のナムル】おかずのみ
熱量 256 Kcal タンパク質 9.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 1.8 g	熱量 261 Kcal タンパク質 8.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.3 g	熱量 206 Kcal タンパク質 10.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 290 Kcal タンパク質 9.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 28.0 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 270 Kcal タンパク質 11.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.8 g
9	10	11	12	13
【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	【白飯】 【チキン南蛮風】 【高野の玉子とじ】 【ポテトサラダ】 【牛蒡の甘煮】 おかずのみ	【白飯】★子つぶ大福(赤) 【鰻の南蛮漬け】 【豚丼風煮】 【南瓜煮】 【大豆のトマト煮込み】おかずのみ	【高菜ご飯】(222kcal) 【肉団子酢豚風】 【チキンカツ】 【小松菜の中華和え】 【ツナマヨサラダ】 おかずのみ	【白飯】 【豆腐ステーキ】 【白菜と枝豆の煮物】 【チンゲン菜しそ風味サラダ】 【がんも煮】 おかずのみ
熱量 252 Kcal タンパク質 11.4 g 脂質 8.8 g 炭水化物 32.0 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 274 Kcal タンパク質 15.7 g 脂質 10.2 g 炭水化物 29.3 g 食塩相当量 2.5 g	熱量 303 Kcal タンパク質 18.1 g 脂質 15.0 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 1.7 g	熱量 292 Kcal タンパク質 11.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 331 Kcal タンパク質 10.7 g 脂質 20.4 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.4 g
16	17	18	19	20
【白飯】 【牛肉野菜炒め風】 【ちくわとカボチャの煮物】 【コールスローサラダ】 【オムレツ】 おかずのみ	【白飯】 【サバの味噌煮】 【チンゲン菜とタケノコのナムル】 【春雨と野菜の炒めもの】 【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	【ゆかりご飯】(238kcal) 【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ッシング和え】 おかずのみ	【白飯】★わらび餅(きな粉) 【オムレツトマトソース】 【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風】おかずのみ	【白飯】 【天ぷら(エビ含む)】 【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】 【玉子サラダ】 おかずのみ
熱量 313 Kcal タンパク質 11.9 g 脂質 20.5 g 炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.9 g	熱量 203 Kcal タンパク質 11.7 g 脂質 6.9 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 241 Kcal タンパク質 13.6 g 脂質 15.8 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 253 Kcal タンパク質 8.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.2 g	熱量 314 Kcal タンパク質 11.8 g 脂質 18.6 g 炭水化物 24.4 g 食塩相当量 2.2 g
23	24	25	26	27
【白飯】★カップゼリー 【回鍋肉】 【青梗菜と卵の中華和え】 【ポテトとカリフラワーのサラダ】 【カニ風味焼売】 おかずのみ	【鮭ごはん】(246kcal) 【いなり餃子】 【カニカマとカリフラワーの酢の物】 【チキンピカタ】 【大根なます】 【厚揚げ煮物】 おかずのみ	【白飯】 【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】 【豚肉の生姜焼き風】 【小松菜ときざみ揚げの中華風サラダ】 【高野豆腐の煮物】 【インゲンの胡麻和え】 【かぼちゃサラダ】 おかずのみ	【白飯】 【油淋鶏】 【マカロニナポリタン】 【チンゲン菜のピリ辛和え】 【蓮根のきんぴら】 おかずのみ
熱量 296 Kcal タンパク質 14.1 g 脂質 15.7 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.7 g	熱量 265 Kcal タンパク質 12.1 g 脂質 15.1 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.5 g	熱量 332 Kcal タンパク質 15.2 g 脂質 18.3 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.6 g	熱量 250 Kcal タンパク質 10.7 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.0 g	熱量 326 Kcal タンパク質 12.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 3.0 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



おかずたっぷりコース  
メニュー表



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2日(月)~9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

10月15日(火)引き落とし

※ご入金は引き落とし日、前日までにお願いします。

月	火	水	木	金
9/2	3	4	5	6
とんかつ もやしと玉子のアサリあんかけ さつまいもの煮物 きゅうりとささみのすだちおろし和え れんこんのナムル チンゲン菜のお浸し うぐいす豆 わかめとカニカマの和え物 熱量 453kcal タンパク質 12.7g 脂質 22.8g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 3.5g	ブリの照り焼き 煮野菜のそぼろあんかけ もやしとツナの中華煮 いんげんのからし和え キャベツとカニカマの豆乳サラダ 椎茸の旨煮 ピーマンのおかか浸し ブロッコリーの醤油マヨネーズ和え 熱量 485kcal タンパク質 22.2g 脂質 28.9g 炭水化物 27.2g 食塩相当量 2.8g	牛のトマトソース仕立て カニのふわふわ豆腐揚げ 焼きそば こんにゃくのどて煮風 なめこもやしの塩昆布和え ナスの青じそ和え ツナのゴマだれサラダ なます 熱量 457kcal タンパク質 16.4g 脂質 28.1g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 4.3g	ホキの漬焼きナムル風 鶏肉のマヨネーズソース 春雨の炒め物 ポテトサラダ ささみとピーマンの中華風 しゅうまい ナスの玉子とじ 水くわいのわさびマヨネーズ和え 熱量 491kcal タンパク質 25.9g 脂質 33.7g 炭水化物 21.7g 食塩相当量 2.7g	チーズつくね サーモンマヨフライ ほうれん草とウインナーのバター醤油風味炒め 切干大根の柚子胡椒マヨネーズ和え チンジャオこんにゃく 山菜ごぼう カニカマの中華和え きゅうりとわかめの酢の物 熱量 467kcal タンパク質 15.8g 脂質 30.9g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 4.4g
9	10	11	12	13
カレイの塩昆布あんかけ ねぎ焼き 春雨の味噌風味炒め 高野豆腐と人参の煮物 明太マカロニサラダ もやしの梅おかか和え 玉ねぎとツナの中華和え ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め 熱量 462kcal タンパク質 18.1g 脂質 24.0g 炭水化物 40.1g 食塩相当量 2.6g	豚の香味だれがけ 厚揚げのきのこあんかけ(アサリ) たまごと野菜の中華炒め ナスの田楽 大根とちくわの煮物 なめこ小松菜のお浸し 生姜昆布 キャベツとハムのサラダ 熱量 498kcal タンパク質 13.9g 脂質 28.0g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 4.6g	アジのみそ幽庵焼き コロッケ 和風スパゲティ ごぼうのナムル わかめとカニカマの和え物 キャベツとひき肉の中華炒め いんげんのしそおかか和え さつまいもサラダ 熱量 507kcal タンパク質 20.4g 脂質 27.2g 炭水化物 45.3g 食塩相当量 3.9g	牛のオイスター炒め エビと野菜の甘酢炒め ジャーマンポテト 人参しりしり 炊き合わせ(がんも・椎茸) ふるふき大根 ひじきと根菜のサラダ オクラとなめたけの和え物 熱量 475kcal タンパク質 18.1g 脂質 26.8g 炭水化物 38.5g 食塩相当量 4.4g	タチウオの天ぷら きのこ麻婆 ひじき煮 中華わかめサラダ 小松菜と玉ねぎのポン酢和え 炊き合わせ(こんにゃく・人参) ブロッコリーのカニカマあんかけ もずくの酢の物 熱量 437kcal タンパク質 16.3g 脂質 27.1g 炭水化物 29.9g 食塩相当量 2.6g
16	17	18	19	20
鶏の南蛮たれがけ 豆腐とカニカマの玉子とじ ナスとこんにゃくの味噌がけ キャベツのごまマヨネーズ和え 春雨の梅和え 里芋煮 ピーマンのおかか浸し 花福豆 熱量 504kcal タンパク質 22.4g 脂質 25.3g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 3.6g	八宝菜(アサリ) 春巻き 小松菜と鮭のお浸し もやしとあげのオイスターソース炒め 炊き合わせ(がんも・さつまいも) 玉ねぎとベーコンの炒め物 オクラとなめこのさっぱり和え 枝豆と昆布の白和え 熱量 476kcal タンパク質 18.4g 脂質 30.4g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 4.0g	豚のチンジャオロース風 干しエビと白菜の炒め物 たらこスパゲティ 切干大根とひじきの煮物 マカロニサラダ 椎茸とふきの煮物 オクラとカニカマの酢の物 チンゲン菜と人参のお浸し 熱量 468kcal タンパク質 13.7g 脂質 32.7g 炭水化物 27.3g 食塩相当量 3.1g	白身魚(メルルーサ)の照り焼き ハンバーグ和風玉葱ソース きのこのバター醤油風味炒め 大根とじゃこのポン酢和え ナスの中華風揚げ浸し 里芋の味噌がけ 長芋の梅和え ほうれん草とベーコンの中華煮 熱量 463kcal タンパク質 21.6g 脂質 27.4g 炭水化物 30.7g 食塩相当量 4.5g	牛の柳川風 大根のアサリあんかけ れんこんとそぼろのカレー炒め 枝豆ポテトサラダ 小松菜ときのこの煮浸し キャベツとコーンの豆乳炒め ブロッコリーのみそマヨネーズ和え 切干大根と昆布の酢の物 熱量 469kcal タンパク質 14.1g 脂質 29.7g 炭水化物 34.7g 食塩相当量 4.3g
23	24	25	26	27
ミックスフライ(エビフライ・アジフライ) 麻婆豆腐 小松菜とコーンの炒め物 オクラの梅和え ひじきとベーコンの炒め物 かぼちゃの和風あん 大根の甘酢漬 ピーマンのツナ和え 熱量 462kcal タンパク質 16.9g 脂質 28.6g 炭水化物 34.6g 食塩相当量 3.2g	牛すき焼き アサリと玉子の炒め物 炊き合わせ(がんも・ふき・椎茸) ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え ごぼうの甘辛炒め 青のりポテトサラダ ナスのおろし煮 キャベツと塩昆布の炒め物 熱量 482kcal タンパク質 15.8g 脂質 33.8g 炭水化物 28.7g 食塩相当量 3.5g	天ぷら(エビ・かき揚げ・いんげん) 照り焼きつくね 切干大根の煮物 春雨の酢の物 野菜とツナの炒め物 れんこんサラダ じゃがいもの旨煮 山菜となめこの和え物 熱量 439kcal タンパク質 12.3g 脂質 24.5g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 3.3g	豚肉とキャベツのごまだれがけ エビ餃子・しゅうまい ピーマンと人参のスタミナ炒め きのこのバター醤油風味炒め 里芋とベーコンの炒め物 カルボナーラパスタサラダ 大根の照り焼き風煮 高菜の漬物 熱量 496kcal タンパク質 13.8g 脂質 30.3g 炭水化物 33.1g 食塩相当量 3.4g	タチウオの煮付け とんべい焼き風 ナポリタンスパゲティ 白菜とあげと人参のお浸し わかめとなめこの和え物 炊き合わせ(人参・椎茸) ブロッコリーのおかか和え 金時豆 熱量 449kcal タンパク質 16.4g 脂質 24.7g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 2.9g

- お届け後は冷蔵庫に保管し、配送当日の22時までにお召し上がりください。
- 容器は直接火にかけず、フタを外し、ラップをかけずに電子レンジで500W:2分程度温めてください。

- 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。
- 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。
- 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。

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





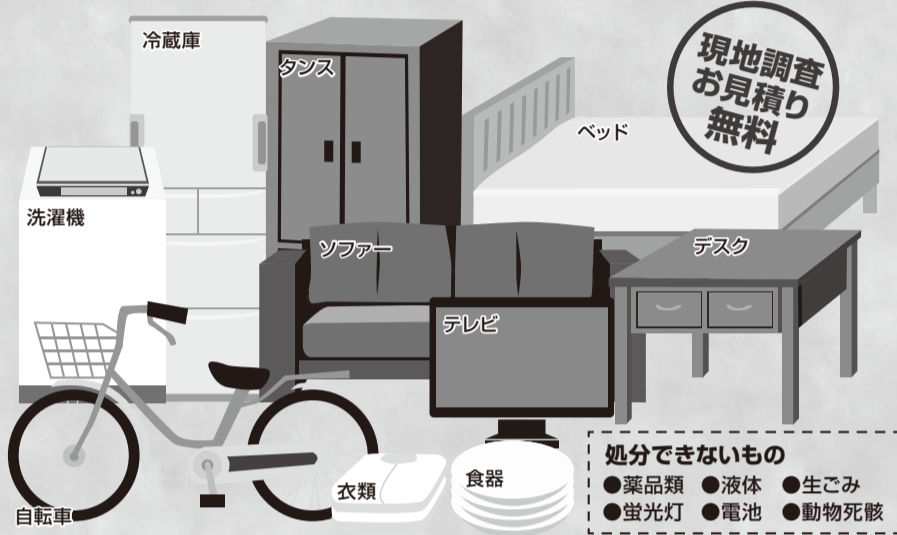
コープサービスからのお知らせ

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  
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  
2tコンテナ1台 作業員4名  
所要時間6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  
2日間作業  
**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

#### 【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100円×税=110円、2食目から50円×税=55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
- 配達エリア・・・丸亀市綾歌町、坂出市川津町

#### 【仕事内容】

- お弁当配達  
※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**

ナガサ

キトリ

## 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2日(月)～9月27日(金)までの期間分です。

#### 引き落とし日

10月15日(火)引き落とし【ご入金は引き落とし日前日までお願いします。】

- ※15日に口座引き落としされなかった場合、同月28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・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。)

メニューに関する事、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。

