



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。

「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!

とても親切にしてください助かり
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さず困ってい
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
早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。

フリーコール **0120-4884-90**

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。

9月30日(月)～11月1日(金)までの期間分です。

引き落とし日

11月12日(火)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・・・

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、その他ご意見どし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。



10月メニュー表

おかず・ご飯付コース



10月分 振替のお知らせ

ご利用代金 9月30日(月)~11月1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12日(火)引き落とし

月	火	水	木	金
9/30	10/1	2	3	4
【白飯】 【サーモンフライ】 【紅白なます】 【豆腐とごぼうの炒め物】 【分葱の酢味噌和え】 【枝豆煮】 おかずのみ 熱量 297 kcal タンパク質 12.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物 34.3 g 食塩相当量 2.5 g	【白飯】★(子つぶ大福(カスタード)) 【牛肉野菜炒め風】 【切干大根と大豆の煮物】 【バターコーン】 【メンマとキャベツ和え】おかずのみ 熱量 301 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 30.4 g 食塩相当量 1.8 g	【白飯】 【和風ポトフ】 【やきそば】 【竹輪の酢の物】 【青菜とカニ風味和え】おかずのみ 熱量 246 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 5.8 g 炭水化物 39.3 g 食塩相当量 2.5 g	【白飯】 【豚肉の甘辛煮】 【揚げ出し豆腐】 【れんこんと大豆の煮物】 【白菜のエスニック風マリネ】おかずのみ 熱量 272 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 1.6 g	【高菜ご飯】(222kcal) 【牛肉コロッケデミグラスソースかけ】 【サバの煮つけ】 【キャベツマヨサラダ】 【コンニャクの白和え】おかずのみ 熱量 320 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 9.1 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 2.6 g
7	8	9	10	11
【白飯】★マンゴープリン 【豚肉のケチャップ炒め】 【レンコン金平】 【カリフラワーエッグサラダ】 【ナムルもやし】 おかずのみ 熱量 295 kcal タンパク質 7.4 g 脂質 16.0 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.2 g	【白飯】 【白身魚のピーフソースかけ】 【マカロニカルボナーラ】 【山菜とキャベツの甘酢和え】 【ニラ玉肉豆腐】 おかずのみ 熱量 228 kcal タンパク質 7.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】 【鶏チリ】 【白菜とはんぺんの煮物】 【ほうれん草の和え物】 【大根の梅肉和え】 おかずのみ 熱量 268 kcal タンパク質 16.6 g 脂質 9.5 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 2.0 g	【白飯】 【ジャージャー麺】 【タラのみそ煮】 【メンチカツ梅タルタルソースのせ】 【グリーンピースの玉子とじ】おかずのみ 熱量 333 kcal タンパク質 16.0 g 脂質 13.4 g 炭水化物 33.4 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】 【ハンバーグミートソースのせ】 【菜の花と厚揚げの煮物】 【キャベツのツナマヨ和え】 【豆腐チャンプル】 おかずのみ 熱量 327 kcal タンパク質 16.6 g 脂質 18.7 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.4 g
14	15	16	17	18
【白飯】 【煮しめ】 【白身魚の野菜あん】 【小松菜の胡麻和え】 【ポテトサラダ】 おかずのみ 熱量 134 kcal タンパク質 11.0 g 脂質 5.9 g 炭水化物 9.3 g 食塩相当量 1.3 g	【しそご飯】 【おろしチキンカツ】 【春雨と野菜の炒めもの】 【白菜と法蓮草和え】 【がんと煮】 おかずのみ 熱量 225 kcal タンパク質 9.0 g 脂質 7.3 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 2.8 g	【白飯】★フルーツゼリー 【ミートオムレツ】 【大豆とひじき煮】 【キャベツマヨ和え】 【菜の花和え】 おかずのみ 熱量 197 kcal タンパク質 8.8 g 脂質 7.1 g 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 2.9 g	【白飯】 【かぼちゃのカレーそぼろ煮】 【枝豆と豆腐炒め】 【ナスの柚子味噌かけ】 【シューマイ】 おかずのみ 熱量 326 kcal タンパク質 12.0 g 脂質 13.7 g 炭水化物 38.2 g 食塩相当量 1.8 g	【白飯】 【麻婆茄子】 【鶏肉野菜きのこ玉子焼き甘酢あんかけ】 【ごぼうサラダ】 【紅白なます】おかずのみ 熱量 177 kcal タンパク質 5.0 g 脂質 9.5 g 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.5 g
21	22	23	24	25
【白飯】 【油淋鶏】 【オムレツマトソースのせ】 【キャベツとカニカマのゆかりマヨ和え】 【切干大根の酢味噌和え】おかずのみ 熱量 274 kcal タンパク質 15.2 g 脂質 11.0 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 2.7 g	【白飯】 【フィッシュフライタルタルソースかけ】 【煮物】 【菜の花のおひたし】 【きんぴらごぼう】おかずのみ 熱量 203 kcal タンパク質 10.9 g 脂質 8.1 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 1.6 g	【おかかごはん】 【肉豆腐】 【野菜とさつま揚げの生姜煮】 【春菊ツナマヨサラダ】 【人参マリネ】 おかずのみ 熱量 195 kcal タンパク質 9.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.4 g	【白飯】★子つぶ大福(赤) 【照り焼きハンバーグ】 【カレイの煮つけ】 【チンゲン菜の和え物】 【大根の煮物】 おかずのみ 熱量 284 kcal タンパク質 15.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 1.8 g	【白飯】 【豚肉の中華味噌炒め風】 【チャンプル】 【コーンと枝豆サラダ】 【こんにゃくステーキ風炒め】おかずのみ 熱量 283 kcal タンパク質 15.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 1.8 g
28	29	30	31	11/1
【白飯】 【アジフライ】 【青菜のピリ辛和え】 【胡麻マヨサラダ】 【カリフラワーのおかか和え】おかずのみ 熱量 250 kcal タンパク質 11.9 g 脂質 10.2 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 1.7 g	【白飯】 【ロールキャベツ】 【絹ごし豆腐の玉子とじ】 【竹輪のそぼろ炒め】 【山菜とキャベツの酢の物】おかずのみ 熱量 201 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 6.5 g 炭水化物 25.6 g 食塩相当量 1.6 g	【白飯】 【肉団子酢豚風】 【すき焼き風煮】 【小松菜和え】 【切干大根マヨサラダ】おかずのみ 熱量 164 kcal タンパク質 8.4 g 脂質 4.7 g 炭水化物 22.9 g 食塩相当量 2.0 g	【高菜ご飯】(222kcal) 【揚げギョーザ野菜あんかけ】 【厚揚げと揚げナスの煮物】 【青菜ともやしの紅生姜和え】 【豚肉とれんこんきんぴら】おかずのみ 熱量 256 kcal タンパク質 8.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.0 g	【白飯】★カップゼリー 【醤油風味ポトフ】 【インゲンチャンプル】 【コーンと枝豆サラダ】 【もやしの酢の物】 おかずのみ 熱量 262 kcal タンパク質 13.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物 33.0 g 食塩相当量 2.0 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



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

9月30日(月)~11月1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12日(火)引き落とし

※ご入金引き落とし日、前日までにお願いします。

月	火	水	木	金
9/30	10/1	2	3	4
ハンバーグ デミソース 明石焼き 細切昆布煮 パンブキンサラダ ナスの生姜醤油和え きのこ金平 きゅうりとハムの中華サラダ 筍とこんにゃくの野菜炒め 熱量 463kcal タンパク質 13.2g 脂質 26.9g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 3.6g	エビのクリームコロッケ 厚あげの甘辛牛肉がけ 小松菜のごま和え ふきと大根の味噌がけ コーンポテトサラダ ピーマンのおかかお浸し 卵の花とひじきの和え物 もやしとわかめの酢の物 熱量 456kcal タンパク質 9.0g 脂質 22.6g 炭水化物 49.1g 食塩相当量 2.9g	鶏のハニーマスタード エビのニラ玉炒め 野菜のナムル がんもといんげんの煮物 れんこんのごま煮 白菜ときくらげのさっぱり和え 人参ときこの塩だれ炒め オクラのおろし和え 熱量 500kcal タンパク質 24.1g 脂質 33.7g 炭水化物 21.0g 食塩相当量 2.7g	メルルーサの西京焼き ソーセージ ジャージャー麺風 糸こんにゃくのおかか炒め 白菜人参サラダ 山菜の煮物 ひじきの和え物 黒豆 熱量 443kcal タンパク質 19.1g 脂質 27.5g 炭水化物 28.1g 食塩相当量 3.9g	豚のオイスターソース炒め カツオカツ ポテトのバジル和え もやしとベーコンの炒め物 ごぼうサラダ オクラのなめたけ和え ツナと白菜煮 もずくときゅうりの酢の物 熱量 491kcal タンパク質 16.0g 脂質 31.7g 炭水化物 34.5g 食塩相当量 4.3g
7	8	9	10	11
サバの味噌煮 鶏ミンチの豆乳味噌炒め つきこんにゃくのたらこ煮 れんこんナムル 里芋のわさびマヨネーズ和え 小松菜とさつま揚げのお浸し ピーマンのじゃこ炒め 白菜の酢の物 熱量 494kcal タンパク質 16.7g 脂質 33.2g 炭水化物 30.6g 食塩相当量 3.5g	牛とコーンの醤油だれがけ しゅうまいのカニカマあんかけ ミートスパゲティ わかめの和え物 キャベツとあげの味噌マヨネーズ炒め さつまいもの旨煮 長芋とほうれん草のナムル いんげんのツナ和え 熱量 479kcal タンパク質 15.6g 脂質 29.0g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 3.8g	エビのマヨネーズソース添え つくねのきのこソースがけ 小松菜と人参の煮浸し ナスの味噌がけ バジルカルボナーラサラダ 大根とツナの炒め煮 じゃがいものバター風味炒め コーヒー甘煮豆 熱量 448kcal タンパク質 15.8g 脂質 22.6g 炭水化物 42.1g 食塩相当量 3.0g	鶏の照り焼き アサリのちゃんちゃん焼き風 きんぴらごぼう さつまいもと枝豆のサラダ 青梗菜の煮浸し 雷こんにゃく オクラとじゃこの和え物 いんげんと昆布の和え物 熱量 475kcal タンパク質 19.9g 脂質 27.9g 炭水化物 31.3g 食塩相当量 3.0g	マスの煮つけ 鶏と紅しょうがの揚げ物 大根とひじきの煮物 タラモサラダ 炊き合わせ(椎茸・人参) ツナとごぼうのきんぴら ブロッコリーのカニカマあん きゅうりとキャベツの酢の物 熱量 456kcal タンパク質 25.3g 脂質 22.9g 炭水化物 32.2g 食塩相当量 2.8g
14	15	16	17	18
豚の生姜焼き イトヨリバーグのおろしポン酢がけ かぼちゃの和風煮 人参ともやしの炒め物 うの花の煮物 ブロッコリーのわさびマヨネーズ和え きゅうりとわかめの酢の物 いんげん しそおかか和え 熱量 479kcal タンパク質 17.6g 脂質 26.6g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 4.5g	アカウオのみりん風味焼き 豆腐とチキン揚げ 小松菜とあげの煮浸し 白菜とコーンの中華煮 ナスのトマトソースがけ 人参とツナの金平 いんげんのごま和え ぶなしめじとれんこんの梅和え 熱量 441kcal タンパク質 21.5g 脂質 28.7g 炭水化物 22.4g 食塩相当量 2.4g	肉じゃが エビと野菜の中華炒め ほうれん草のクリームスパゲティ バジルポテトサラダ ごぼうのナムル わかめの煮物 炊き合わせ(椎茸・ふき) じゃこおろし 熱量 420kcal タンパク質 10.9g 脂質 22.4g 炭水化物 40.5g 食塩相当量 2.7g	アサリのミネストローネ風 照り焼き肉団子 チンゲン菜とあげの煮浸し コールスローサラダ ピーマンともやしの炒め物 ブロッコリーの醤油マヨネーズ和え キャベツときこの塩麹炒め うぐいす豆 熱量 487kcal タンパク質 14.7g 脂質 21.9g 炭水化物 56.8g 食塩相当量 4.6g	チキン南蛮 干しエビとピーマンの炒め物 高野豆腐の玉子とじ ナスの酢味噌和え もやしのオイスター炒め レンコンと小松菜のしそ和え 中華わかめサラダ なます 熱量 535kcal タンパク質 20.3g 脂質 30.6g 炭水化物 41.4g 食塩相当量 4.4g
21	22	23	24	25
天ぷら(エビ・カニカマ・オクラ・かぼちゃ) 煮野菜のそぼろあんかけ 五目豆煮 山菜ごぼう 明太マカロニサラダ 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め もやしの梅おかか和え 紫キャベツとひじきのサラダ 熱量 504kcal タンパク質 17.5g 脂質 31.2g 炭水化物 40.4g 食塩相当量 4.0g	牛皿風 アサリのニラ玉炒め 炊き合わせ(がんも・人参・ふき) ピーマンとぶなしめじの甘辛みそ炒め ナスの中華風揚げ浸し チンゲン菜のお浸し キャベツのごまマヨネーズ和え もずくの酢の物 熱量 489kcal タンパク質 16.6g 脂質 37.0g 炭水化物 19.8g 食塩相当量 2.2g	サワラの煮付け まぜそば風 ちくわとキャベツの甘辛炒め いんげんの白和え しそポテトサラダ 椎茸の旨煮 エリンギと玉ねぎの炒め物 大根とじゃこのサラダ 熱量 420kcal タンパク質 22.5g 脂質 20.3g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 3.4g	豚しゃぶ(ごまだれ) カニ風味しゅうまい キャベツのたらこバター風味炒め ほうれん草とコーンの炒め物 人参とさつまいもの煮物 ナスの青じそ和え ひじきと根菜のサラダ おろしなめたけ 熱量 501kcal タンパク質 13.8g 脂質 33.3g 炭水化物 34.6g 食塩相当量 3.4g	野菜と玉子の海鮮あんかけ 春巻き 厚あげの煮物 小松菜とベーコンのシーザー和え ポテトバジル和え 大根の煮物 ゆず香りこんにゃく はちみつレモンゼリー 熱量 469kcal タンパク質 10.9g 脂質 23.5g 炭水化物 46.9g 食塩相当量 4.4g
28	29	30	31	11/1
チキンと野菜のカレー もやしと玉子のアサリあんかけ 豆腐の肉味噌 糸こんにゃくのすき焼き風煮 わかめとカニカマの和え物 椎茸とふきの煮物 切干大根と昆布の酢の物 福神漬け 熱量 431kcal タンパク質 17.6g 脂質 22.8g 炭水化物 35.0g 食塩相当量 4.3g	エビのチリソース添え 鶏ひき肉とチンゲン菜の炒め物 春雨の炒め物 炊き合わせ(大根・こんにゃく) ポテトサラダ もやしとあげのオイスターソース炒め くわいのわさびマヨネーズ和え ごぼうの白和え 熱量 458kcal タンパク質 13.6g 脂質 31.2g 炭水化物 28.6g 食塩相当量 2.9g	豚のチンジャオロース風 野菜しんじょう 切干大根煮 金平れんこん 枝豆と玉ねぎのチーズサラダ 高野豆腐の煮物 ジャーマンポテト オクラとカニカマの酢の物 熱量 482kcal タンパク質 13.8g 脂質 32.3g 炭水化物 29.2g 食塩相当量 3.0g	ブリの煮付け きのこ麻婆 ほうれん草とウインナーのバターソース炒め ナスの玉子とじ しゅうまいのだしあんかけ わかめと玉葱の和え物 人参のナムル 花福豆 熱量 497kcal タンパク質 22.2g 脂質 30.8g 炭水化物 29.5g 食塩相当量 3.1g	牛のトマトソース仕立て アジフライ 大根の和風あんかけ もやしのマヨネーズ和え 小松菜と人参の煮浸し マカロニサラダ 玉ねぎとベーコンの炒め物 高菜の漬物 熱量 486kcal タンパク質 18.5g 脂質 27.7g 炭水化物 38.8g 食塩相当量 3.7g

- お届け後は冷蔵庫に保管し、配送当日の22時までにお召上がりください。
- 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]

0120-4884-16