



156号



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。



価格改定のお知らせ

日頃からコープかがわ夕食宅配をご利用いただき誠にありがとうございます。
この間の原油価格の高騰に伴う原材料費の上昇、人件費の増加など、
コスト負担が一段と増していることにより、製造元とも協議を繰り返しましたが、
不本意ながら**2025年6月30日(月)お届け分より値上げとなります。**
更なるサービス向上に努めてまいりますので、今後とも変わらぬご愛顧をお願いします。

ごはん付きコース

598円
(税込 646円)

6月30日月より

608円
(税込 657円)

おかずコース

550
(税込 594円)

6月30日月より

560円
(税込 605円)

ちらし寿司弁当
(チェンジメニュー)

598円
(税込 646円)

6月30日月より

608円
(税込 657円)

ご案内

おかず
たっぷり
コース
ぜひご利用ください

680円
(税込735円)

おかずたっぷりコースの価格改定はございません。

もっとおかずが
ほしい方に!



"家族で"
シェアもOK!

おかずたっぷりコースや
冷凍おかずおまかせ2種セット、
健康管理食など取り揃えております。
お気軽にお問い合わせください。

【お問合せ】

コープかがわ 夕食宅配
月～金 /9:00～18:00

0120-4884-16

7・8月 振替案内のお知らせ

引落日 7月14日(月)引落

請求期間 5月26日(月)～6月20日(金)

再請求 7月28日(月)
手数料がかかります。(200円)

引落日 8月12日(火)引落

請求期間 6月23日(月)～7月25日(金)

再請求 8月27日(水)
手数料がかかります。(200円)

※引落日に口座引き落としされなかった場合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。)

キリトリ

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下さい。



7月メニュー表

おかず・ご飯付コース



7・8月 振替のお知らせ

※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)

引落日 7月14日(月)引落

請求期間 5月26日(月)~6月20日(金)

引落日 8月12日(火)引落

請求期間 6月23日(月)~7月25日(金)

月	火	水	木	金
6/30	7/1	2	3	4
【白飯】 【鶏の天ぷら磯部揚げ】 【温野菜明太マヨソースかけ】キャベツ等 【高野煮】 【きんぴらごぼう】おかずのみ 熱量 317 kcal タンパク質 16.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 36.0 g 食塩相当量 1.5 g	【おかかご飯】 【煮しめ】がんも・大根他 【オムレツの甘酢あんかけ】 【胡麻マヨサラダ】インゲン・カニカマ 【法蓮草和え】おかずのみ 熱量 200 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.8 g	【白飯】 【タラの照り焼き風】 【キャベツのドレッシング和え】 【インゲンチャンプル】 【厚揚げ煮】 【ポテトサラダ】おかずのみ 熱量 208 kcal タンパク質 11.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.7 g	【白飯】★わらび餅(抹茶) 【メンチカツ玉子とし丼風】 【揚げ出し豆腐】 【キャベツのゆず風味和え】 【マカロニサラダ】おかずのみ 熱量 333 kcal タンパク質 13.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 32.8 g 食塩相当量 3.2 g	【白飯】 【チャプチェ】鶏ミンチ・人参 【エビカツタルタルソース】 【ほうれん草と椎茸の煮浸し】 【大豆のクリーム煮】おかずのみ 熱量 275 kcal タンパク質 10.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 28.8 g 食塩相当量 2.4 g
7	8	9	10	11
【白飯】★プチシュー 【厚揚げとナスの和風あんかけ】 【かき揚げ】 【コーンと枝豆サラダ】 【卵の花】おかずのみ 熱量 244 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 1.2 g	【白飯】 【油淋鶏】 【ナポリタンスパゲティ】 【切干大根の酢味噌和え】 【小松菜ともやしの和え物】おかずのみ 熱量 316 kcal タンパク質 18.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.2 g	【白飯】 【肉豆腐】 【揚げギョーザの甘酢あんかけ】 【ツナマヨサラダ】 【わけぎのおひたし】おかずのみ 熱量 297 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 17.9 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.9 g	【白飯】 【アジフライタルタルソースかけ】 【高野と竹輪の炊き合わせ】 【大豆トマト煮込み】 【白菜の和え物】おかずのみ 熱量 235 kcal タンパク質 11.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.6 g	【鮭ご飯】 【和風ポトフ】 【枝豆と野菜の煮物】 【チンゲン菜の和え物】 【梅酢れんこん】おかずのみ 熱量 242 kcal タンパク質 9.8 g 脂質 6.3 g 炭水化物 39.2 g 食塩相当量 2.8 g
14	15	16	17	18
【白飯】★マンゴープリン 【肉団子酢豚風】 【小松菜の玉子とし】 【マカロニカルボナーラ】 【焼きビーフン】おかずのみ 熱量 256 kcal タンパク質 10.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g	【白飯】 【イカフライ】 【春雨と野菜の炒めもの】 【キャベツのゆかりマヨ和え】 【枝豆煮】おかずのみ 熱量 258 kcal タンパク質 11.3 g 脂質 10.9 g 炭水化物 28.5 g 食塩相当量 1.4 g	【白飯】 【豚肉の生姜焼き風】 【ゴーヤチャンプル】 【もやしとわかめの和え物】 【カリフラワーの酢味噌和え】おかずのみ 熱量 253 kcal タンパク質 10.2 g 脂質 13.1 g 炭水化物 23.6 g 食塩相当量 2.0 g	【高菜ごはん】 【やきそば】 【赤魚の煮つけ】 【春雨とほぐし鶏サラダ】 【ひじき煮】おかずのみ 熱量 299 kcal タンパク質 12.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 36.4 g 食塩相当量 2.8 g	【白飯】★子つぶ大福 【和風オニオンソースハンバーグ】 【グリーンピースの玉子とし】 【マカロニツナサラダ】 【野菜とカニカマのポン酢和え】おかずのみ 熱量 355 kcal タンパク質 14.0 g 脂質 18.9 g 炭水化物 31.5 g 食塩相当量 2.3 g
21 海の日(祝日)	22	23	24	25
【白飯】 【かぼちゃのカレーそぼろ煮】 【ミートスパゲティ】 【春雨とほぐし鶏サラダ】 【もやしの中華和え】おかずのみ 熱量 223 kcal タンパク質 9.9 g 脂質 5.3 g 炭水化物 34.6 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】 【豚肉のデミグラスソース煮込み風】 【卵の花】 【ピーマン塩昆布和え】 【揚げボール煮】おかずのみ 熱量 235 kcal タンパク質 10.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 14.2 g 食塩相当量 2.2 g	【わかめご飯】★わんにゃんゼリー 【関東炊き】 【野菜コロッケ】 【小松菜とちくわ和え】 【玉葱の青じそ和え】おかずのみ 熱量 200 kcal タンパク質 12.4 g 脂質 6.3 g 炭水化物 22.6 g 食塩相当量 2.8 g	【白飯】 【チキンカツカレーかけ】 【白菜とさつま揚げの生姜煮】 【玉ねぎとえのきのぼん酢和え】 【ブロッコリーカニ風味あんかけ】おかずのみ 熱量 291 kcal タンパク質 13.7 g 脂質 9.0 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 2.9 g	【白飯】 【かき揚げと野菜天ぷら(さつま芋・かぼちゃ)】 【切干大根とそぼろ煮】 【キャベツとワカメのドレッシング和え】 【がんも煮】おかずのみ 熱量 295 kcal タンパク質 9.9 g 脂質 14.6 g 炭水化物 34.4 g 食塩相当量 2.8 g
28	29	30	31	8/1
【ゆかりご飯】 【さばの塩焼き】 【紅白なます】 【白菜とさつま揚げの生姜煮】 【ほうれん草と人参ナムル】 【竹輪のとりそぼろ煮】おかずのみ 熱量 265 kcal タンパク質 10.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.3 g	【白飯】★わらび餅(黒糖) 【オムレツデミグラスソースかけ】 【大豆とひじき煮】 【オクラのおかか和え】 【大根なます】おかずのみ 熱量 258 kcal タンパク質 12.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 31.9 g 食塩相当量 2.0 g	【白飯】 【肉団子と白菜春雨煮】 【白身フライ】 【カリフラワーのおかか和え】 【厚揚げ田楽】おかずのみ 熱量 209 kcal タンパク質 9.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 2.2 g	【白飯】 【トンカツ&コロッケ】 【絹ごし豆腐の玉子とし】 【竹輪のそぼろ煮】 【春菊ツナマヨサラダ】おかずのみ 熱量 296 kcal タンパク質 15.1 g 脂質 14.2 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 2.7 g	【白飯】 【豆腐ハンバーグ】 【チキンマカロニグラタン風】 【カニカマとキャベツのサラダ】 【ブロッコリーのごま和え】おかずのみ 熱量 221 kcal タンパク質 8.1 g 脂質 12.5 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 1.4 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。)

●●● ●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



7・8月 振替のお知らせ

詳しいご案内は裏面にあります。
※ご入金は引き落とし日、前日までに
お願いします。

引落日 7月14日(月)

請求期間 5月26日(月)~6月20日(金)

引落日 8月12日(火)

請求期間 6月23日(月)~7月25日(金)

月	火	水	木	金
6/30	7/1	2	3	4
牛すき焼き カニ玉風オムレツ 切干大根の煮物 ピーマンともやしの炒め物 キャベツとれんこんの塩だれ炒め ブロッコリーのわさびマヨネーズがけ きゅうりとわかめの酢の物 長芋とほうれん草のナムル	天ぷら(エビ・かき揚げ・かぼちゃ) 照り焼き肉団子 麻婆春雨 ナスの生姜醤油和え キャベツの梅マヨネーズ和え 卵の花とひじきの和え物 ごぼうの甘辛炒め 山菜の煮物	チーズハンバーグ 厚揚げのアサリあんかけ キャベツと塩昆布の炒め物 枝豆と昆布の白和え 人参とツナの金平 エリンギともやしのバター醤油風味炒め 大根の照り焼き風煮 中華わかめサラダ	ミックスフライ(エビフライ・アジフライ) 麻婆豆腐 かぼちゃのじゃこ煮 小松菜とさつま揚げの煮浸し もやしの梅おほかね タラモサラダ いんげんのごま和え うぐいす豆	鶏の照り焼き イトヨリバーグのおろしポン酢がけ 炊き合わせ(がんも・椎茸・人参) カリフラワーの柚子胡椒マリネ キャベツとコーンの豆乳炒め ピーマンのおほかねお浸し れんこんのごま煮 オクラとわかめの青じそ和え
熱量 427kcal タンパク質 10.9g 脂質 28.3g 炭水化物 30.3g 食塩相当量 2.5g	熱量 482kcal タンパク質 12.7g 脂質 27.9g 炭水化物 41.3g 食塩相当量 3.8g	熱量 452kcal タンパク質 14.0g 脂質 26.0g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 3.7g	熱量 510kcal タンパク質 17.3g 脂質 27.9g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 3.2g	熱量 515kcal タンパク質 22.2g 脂質 33.9g 炭水化物 28.1g 食塩相当量 3.6g
7	8	9	10	11
エビのチリソース添え 照り焼きつくね チンゲン菜とあげの煮浸し バジルポテトサラダ 糸こんにゃくのおほかね炒め ピーマンのじゃこ炒め 人参ときこの塩だれ炒め ツナとみずくわいのハニーマスタード炒め	鶏のすだちおろしがけ しゅうまいのカニカマあんかけ 細切昆布煮 白菜ときくらげのさっぱり和え 大根とひじきの煮物 ほうれん草とコーンの炒め物 春雨の梅和え 明太マカロニサラダ	サバの味噌煮 豆腐とチキン揚げ ピーマンと人参のスタミナ炒め 紫キャベツとひじきのサラダ 炊き合わせ(こんにゃく・じゃがいも) オクラとなめ茸のさっぱり和え ごぼうのナムル わかめの和え物	牛とコーンの醤油だれがけ エビのニラ玉炒め 糸こんにゃくのすき焼き風煮 ひじきとベーコンの炒め物 炊き合わせ(椎茸・大根) 小松菜のごま和え 白菜人参サラダ 長芋の梅和え	カレイの甘酢あんかけ かぼちゃとナスの肉そぼろ ジャージャー麺風 ツナのゴマだれサラダ ブロッコリーのカニカマあん さつまいもの旨煮 ふきと大根の味噌がけ もずくの酢の物
熱量 439kcal タンパク質 15.9g 脂質 26.5g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 3.8g	熱量 490kcal タンパク質 20.0g 脂質 30.2g 炭水化物 31.6g 食塩相当量 3.8g	熱量 525kcal タンパク質 19.3g 脂質 38.2g 炭水化物 27.3g 食塩相当量 3.7g	熱量 437kcal タンパク質 11.9g 脂質 31.9g 炭水化物 24.9g 食塩相当量 3.4g	熱量 519kcal タンパク質 20.9g 脂質 25.3g 炭水化物 49.6g 食塩相当量 3.5g
14	15	16	17	18
豚皿風 干しエビとキャベツの炒め物 炊き合わせ(がんも・人参・ふき) きゅうりとカニカマの酢の物 さつまいも揚げ もやしのオイスター炒め オクラの梅和え ふろふき大根	アジの塩麹焼き コロケ チャプチェ 人参しりしり 和風ポテトサラダ ブロッコリーのみそマヨネーズがけ ナスのおろし煮 黒豆	チキンカツのタルタルソース 大根のカニカマあんかけ 玉葱とツナの中華和え きのこのポン酢炒め れんこんサラダ いんげんの旨煮 炊き合わせ(こんにゃく・高野豆腐) 白菜のわさびチーズマヨネーズ	白身魚(メルルーサ)の照り焼き 鶏ミンチと紅生姜の揚げ物 たらこスパゲッティ しいたけの旨煮 ひじきのマヨネーズ和え ナスの酢味噌和え ピーマンとツナの和え物 わかめと玉葱の和え物	牛とキャベツのみぞれ煮 もやしと玉子のアサリあんかけ 厚揚げのチリソース れんこんナムル ほうれん草と人参のお浸し 雷こんにゃく 炊き合わせ(人参・椎茸) カリフラワーのたらこサラダ
熱量 464kcal タンパク質 12.5g 脂質 29.6g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 3.5g	熱量 530kcal タンパク質 19.7g 脂質 33.4g 炭水化物 37.7g 食塩相当量 3.4g	熱量 517kcal タンパク質 17.1g 脂質 31.7g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 2.8g	熱量 445kcal タンパク質 22.3g 脂質 25.7g 炭水化物 32.1g 食塩相当量 3.7g	熱量 446kcal タンパク質 12.3g 脂質 32.8g 炭水化物 27.3g 食塩相当量 3.2g
21	22	23	24	25
白身魚の天ぷらおろしポン酢添え 厚揚げの甘辛牛肉がけ 小松菜とコーンのバター醤油風味炒め さつまいもと枝豆のサラダ ピーマンともやしの炒め物 ちくわとわかめのキムチ風味 オクラとカニカマの酢の物 卵の花	豚の梅風味炒め エビと野菜の中華炒め 高野豆腐の玉子とし 青梗菜の煮浸し じゃこおろし いんげんのマヨネーズサラダ ツナとごぼうのきんぴら 切干大根と昆布の酢の物	アサリのミネストローネ チャーシューと大根煮 焼きそば コーヒー甘煮豆 わかめの煮物 里芋のわさびマヨネーズ和え 人参ナムル きゅうりとハムの中華サラダ	鶏のオイスターマヨネーズ ちゃんぽん風味炒め れんこんとちくわのバター風味炒め 白菜と揚げの煮浸し しそポテトサラダ ふきとこんにゃくの味噌がけ いんげんと塩昆布の和え物 ひじきの和え物	八宝菜(エビ) 鶏ミンチの豆乳みそ炒め 糸こんにゃくとさつま揚げの甘辛炒め わかめとカニカマの和え物 炊き合わせ(高野豆腐・人参) バジルカルボナーラサラダ ほうれん草ときこの煮物 オクラとしらすの和え物
熱量 424kcal タンパク質 15.8g 脂質 20.4g 炭水化物 43.0g 食塩相当量 3.2g	熱量 413kcal タンパク質 14.1g 脂質 24.6g 炭水化物 27.9g 食塩相当量 4.1g	熱量 398kcal タンパク質 10.1g 脂質 12.4g 炭水化物 57.2g 食塩相当量 4.7g	熱量 505kcal タンパク質 25.0g 脂質 34.9g 炭水化物 23.5g 食塩相当量 3.3g	熱量 473kcal タンパク質 13.6g 脂質 34.3g 炭水化物 26.9g 食塩相当量 4.1g
28	29	30	31	8/1
牛と玉ねぎの甘辛炒め いわしのつみれのトマトソースがけ 厚揚げの煮物 こんにゃくのどて煮風 大根の甘酢漬 ちくわとキャベツの甘辛炒め きのここれんこんの梅和え コーン春雨サラダ	エビのマヨネーズソース添え ソーセージ ほうれん草のクリームスパゲティ 野菜とツナの炒め物 ポテトサラダ いんげんの白和え もずくときゅうりの酢の物 きんぴらごぼう	豚の和風玉葱ソース アサリとチンゲン菜の炒め物 ピーマンともやしの炒め物 カリフラワーのシーザー和え 春雨の酢の物 椎茸とこんにゃくの煮物 高野豆腐の煮物 里芋のわさびマヨネーズ和え	サバの塩焼き 豆腐の肉味噌 白菜とコーンの中華煮 がんもといんげんの煮物 コールスローサラダ マカロニサラダ おろしなめたけ ブロッコリーのカニカマあんかけ	チキン南蛮 エビとニラの中華炒め 切干大根煮 炊き合わせ(大根・人参) じゃがいものバター風味和え ナスの玉子とし 蒸し鶏とわかめの中華風和え物 金時豆
熱量 455kcal タンパク質 12.8g 脂質 30.6g 炭水化物 30.5g 食塩相当量 3.7g	熱量 506kcal タンパク質 13.3g 脂質 35.2g 炭水化物 34.3g 食塩相当量 4.1g	熱量 456kcal タンパク質 14.4g 脂質 31.3g 炭水化物 24.4g 食塩相当量 1.9g	熱量 539kcal タンパク質 21.0g 脂質 36.8g 炭水化物 28.1g 食塩相当量 2.8g	熱量 520kcal タンパク質 18.1g 脂質 32.8g 炭水化物 38.4g 食塩相当量 2.2g

- 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