

おかず
コース



利用者の声を
メニュー・味付けに
取り入れます

繰り返し
使える容器
を使用

お弁当
コース



一週間のメニュー例をご紹介します

管理栄養士がバランスを考えた日替わりの献立を月曜～金曜まで「夕食サポーター」がご自宅までお届けします。

① チキン南蛮

450 kcal ※週平均値 塩分 3～4g ※週平均値 18品目以上 内容量:225g以上

1週間 (月～金5日間) **2,900円** (税込) [1食あたり 580円]



② めばるのしょうが焼き



③ とんかつの梅肉ソース

④ 鶏肉のトマト煮込み

500 kcal ※週平均値 塩分 3g ※週平均値 15品目以上 内容量:320g以上

1週間 (月～金5日間) **2,700円** (税込) [1食あたり 540円]



⑤ 赤魚の柚子焼



⑥ 揚げカレーの葱ソース



⑦ さばの味噌煮



⑧ 豚のしょうが炒め



⑨ ひじきご飯ととんかつ



⑩ 鶏五目ご飯とさばの味噌煮

〈ご利用方法と注意点〉

- **1週間(月～金の5日間)単位**でのご利用となります。注文締め切りは**前週の火曜**まで。
- 土日祝、GW、お盆、年末年始はお休み。
- ご利用される世帯の方の**生協への加入**が必要です。利用にあたっては、よどがわ市民生協にご加入ください。ご加入の際、1口1,000円の出資金が必要です。※脱退される際、出資金は全額お返しいたします。
- お留守の場合や、ご登録時にお約束させていただいたご指定の場所がある場合は、保冷箱に入れて置かせていただきます。

配達エリア
順次拡大中!

茨木南部・高槻南部・**摂津市全域**のエリアから配達をスタートします。

※詳しくはコールセンターまでお問い合わせください。また、よどがわ市民生協のホームページでも配達エリアが検索できます。



サポーター募集!



組合員相互のくらしのたすけあいとして夕食をサポートしていただくお仕事です。利用者さんとのふれあいを通し、地域貢献できる有意義なお仕事です。みなさまからのご応募をお待ちしております。

個人事業主 内容 月～金曜日に組合員様宅に訪問し、夕食を届けていただきます。(完全出来高制) ※よどがわ市民生協のスタッフ募集ではありません

時間帯 月～金(年末年始を除く) 13:00～18:00の間で 3時間程度

資格 要普通自動車免許/販売に車両を使用する場合は、各自でご用意ください。高齢の方やお子様連れの方も大歓迎

お問い合わせは **072-652-5531** (受付時間) 月～金曜日 9:00～17:00

カンタンです! お申込みからお届けまで

1 「お弁当コース」「おかずコース」を選び、お電話ください。

2 夕食サポートスタッフがご利用方法の説明にお伺いいたします。

3 ご登録の住所へ月曜から金曜の午後6時までにお届けいたします。

コールセンター **0120-727-263**

コールセンター 受付時間 月～金/あさ9:00～よる9:30 土/あさ9:00～夕方5:00 (日曜日は休み。祝日は通常通り営業)