



My よやく・るカレンダー 第3弾

活用して
みてね!

自分が「よやく・る」しているのがどの消費材で、それらがいつ届くのか
わかりにくいとの声を受け、『My よやく・るカレンダー』を作りました！
これまで注文しているものを、納品書を見て、記入してみましょう。
納品書の「消費材名」の欄に「よやく・る●●●」と書かれているものと、
「注文No.」の欄に品番のないものが「よやく・る」品目です。
注文サイクルを記入しておくで、何がいつ配達されるかが分かりやすくなりますよ！
ぜひご活用ください。



毎月定期的に取り組む品目には企画サイクルがあります(カタログ最終ページに記載)。
右の一覧表も参考にしながら、「よやく・る」しているものを、記入してください。
(品目やサイクルがわからない場合は、本部センターに電話して確認してください)
本部センター ☎078(904)3381 名谷センター ☎078(794)1313

1 (例・竜おうみ米)	2 (例・じゃがいも)
4 (例・エコシュリンプむき身)	3 (例・竜おうみ米・玉ねぎ)

※自分の「よやく・る」サイクル
記入例
・竜おうみ米→隔週
4回サイクルの1回目と3回目
・じゃがいも→1回/月
4回サイクルの2回目
・玉ねぎ→1回/月
4回サイクルの3回目
・エコシュリンプむき身→1回/月
4回サイクルの4回目

より具体的に、いつ、何が届くか、一覧に記入してみましょう。

～シーズン限定の「よやく・る」～ お届け予定日のメモにご利用ください。

・アップルメイト

・みかん

・晩柑	不知火 ()	・デラウェア	()
	清美オレンジ ()	・小玉すいか	()
	甘夏 ()	・さくらんぼ	()
	木成りはっさく()	・二十世紀なし	()
	早生不知火 ()	・柿	()
	ポンカン ()		
	伊予柑 ()		
	河内晩柑 ()		



～毎週届くもの～ (数量もしくは0を記入)

牛乳			たまご		ヨーグルト		豆腐				うすあげ	納豆	ウインナー		定期予約豆腐		契約野菜「畑の便り」
パス乳	ノンホモ	低脂肪	10コ	6コ	プレーン	生乳100	絹	木綿	2連絹	2連木綿			100g	240g	充てん	まったり	

～決まった週に届くもの～ (数量もしくは0を記入)

	消費材名	配達日	サイクル															
			○又は回数	①	②	③	④	①	②	③	④	①	②	③				
オレンジ「よやく・る」	豚肉	切りおとし	毎 or 隔															
		ミンチ	毎 or 隔															
	鶏肉	モモ	毎 or 隔															
		ムネ	毎 or 隔															
	牛肉	国産牛	毎 or 隔															
		和牛	毎 or 隔															
		ロースハム	毎 or 隔															
	パン	食パン	毎															
		バターロール	毎 or 隔															
		焼きそば用めん	毎 or 隔															
エコシュリンプ	L(300g)	隔 1回/月																
	むき身	隔 1回/月																
青「よやく・る」	米	竜おうみ米	隔 1回/月															
		環境創造米	隔 1回/月															
		げんき米・遊YOU米	毎 隔 1/月															
	バナナ	1kg/1.5kg	毎 隔 1/月															
じゃがたま人参	じゃがいも	回/月																
	玉ねぎ	回/月																
	人参	回/月																
	生豚スライスセット	回/月																
魚	鮮魚BOX	2回/ 1回/月																
	鮮魚パック	2回/ 1回/月																

※このMy よやく・るカレンダーは、生活クラブ都市生活サイトからもダウンロードができます。