

# コープしが 夕食サポート つながり

《夕食ニュース》 NO. 323  
6月24日号

## 【夕食サポート年間お届けカレンダー配布のご案内】

いつも夕食サポートをご利用いただきありがとうございます。  
今年度の夕食サポートお届けカレンダーが確定しましたので、配布させていただきます。  
**お盆期間として、8月12日(月・祝)・13日(火)の2日間はお休みさせていただきます。**  
ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力の程、よろしく願いいたします。

## 【おまかせフルーツセット・甘熟王パイン(ブロック)企画終了のお知らせ】

組み合わせ自由+(プラス)にて企画している【おまかせフルーツセット・甘熟王パイン(ブロック)】は、  
**6月27日(木)のお届けをもって終了いたします。**フルーツについては、別紙でご案内しているサイドメニューチラシにて今後も定期的に企画しますので、今後も引き続きご利用をよろしく願いいたします。  
ご理解ご協力の程、よろしく願いいたします。

### 《川柳等特集283号》

桜過ぎ 牡丹、つつじと 花の旅 (長浜市 男性 78歳)  
(事務局より、春から夏にかけて、色んな花が咲いて、楽しめるのが良いですね♪)

墓参り 念仏よりも 草むしり (野洲市 男性 79歳)  
【久し振りに実家のお墓名入りに出かけました。このところの陽気で雑草も大きく繁茂しており、草むしりに疲れはて墓前に手を合わせるだけで精一杯でした。(ごめんなさい。)]  
(事務局より、ご先祖様も頑張って草むしりしてくれて喜んでおられると思います。お疲れ様でした。)

遠山の 桜吹雪が 今日も舞う (東近江市 男性 82歳)  
【遠山の金さん・テレビで見ていた時を思い出し、先日の強風で桜吹雪が舞っていました。散る事は残念ですが、花の命の宿命かも!! 散る姿も又良し。】  
(事務局より、満開の桜もきれいですね、舞う桜もきれいですね! 桜の時期にドライブに行きたいです。)

夕食ニュースNO.315でご紹介した、「寄せられた川柳に対して、事務局で選んで発表してはどうか」という提案について、複数ご意見いただいています。今のところ、みなさんの作品等をご紹介させていただく形式で続けていければと考えております。ご意見をお寄せいただいたみなさん、ありがとうございます。今後ともよろしく願いいたします。

素敵な川柳などをありがとうございます。ぜひ、一句ご応募ください!

お問い合わせ・お申し込みは コールセンター  
お気軽にお電話下さい。 ☎0120-709-502 受付時間  
月～金 8:30～20:00  
土 8:30～15:00

☆「ちょっと教えて!」、「川柳」や「趣味」「ちょっとした楽しみ」などをお寄せください。(紙面でご紹介します) 323  
※ご記入ください ⇒ お住まい( )市・町・村 性別(男・女) 年齢( 歳)

★季節や夕食にまつわる川柳を募集しています。お寄せいただいた川柳は、この紙面でご紹介いたします。

五  七  五

※サポーター(配達担当者)にお渡しください。ご不在の方は、保冷箱に入れてください。

## 冷凍おかず(土・日曜・祝日コース)

今回の冷凍おかずの数量変更の受け付け締め切りは  
**6月19日(水)です。**

ご利用例 1食税込626円 6/28(金)にお弁当・おかずと一緒にお届けします。

※写真は全てイメージです。

| 日付         | 献立  | アレルギー                                | 栄養成分  | 商品特徴   | イメージ写真               |
|------------|---|--------------------------------------|---|--|----------------------|
| 6月29日<br>土 | ぶりのおろしソースがけ<br>豚肉とごぼうの実山椒炒め<br>高野豆腐の煮物<br>じゃがいものツナ煮<br>茄子の味噌煮込み<br>おくらのおひたし   | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦     | エネルギー 431 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂質 24.7 g<br>炭水化物 28.1 g<br>食塩相当量 2.6 g | 【ぶりのおろしソースがけ】たれに漬けておろしソースがけに、かつおだしのおろしソースがよく合います。<br>【豚肉とごぼうの実山椒炒め】豚肉とごぼうを塩こうじて炒め合わせました。ピリッとした実山椒の佃煮がアクセントになっています。 | <br>レンジ目安 500W 4分20秒 |
| 6月30日<br>日 | 鮭のみそ漬け焼き<br>鶏肉のおろしソースがけ<br>キャベツのさっと煮<br>きんぴらごぼう<br>ロマネスコカリフラワーのごま和え<br>春雨の炒め物 | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦・乳成分<br>小麦 | エネルギー 384 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂質 19.4 g<br>炭水化物 28.3 g<br>食塩相当量 2.2 g | 【鮭のみそ漬け焼き】西京風甘みその漬けたれに漬け込みました。<br>【鶏肉のおろしソースがけ】やわらかくシューシーに揚げた鶏の唐揚げに、かつおだしの効いたおろしソースをたっぷりかけました。                     | <br>レンジ目安 500W 4分20秒 |

使用添加物につきましては、お届けする商品包装でご確認ください。コールセンターへお問い合わせいただきましたら、折り返しご連絡させていただきます。

組み合わせ自由+(プラス) 「組み合わせ自由+(プラス)」だけの注文はできません。(今回だけのお届けもできます)

【おまかせフルーツセット】【甘熟王パイン(ブロック)】は今回6/27(木)のお届けをもって終了いたします。長年のご愛顧ありがとうございました。

| お届け日                | 商品名  | セット内容   | 特徴   |
|---------------------|--|---|--|
| 6月27日(木)            | おまかせ<br>フルーツセット<br>税込540円<br><br>注文番号<br>232 | ニュージーランド コープきんぎ共同開発<br>有機栽培グリーンキウイフルーツ(増量)<br>3玉(小玉)+1玉(320g)<br>フィリピン コープきんぎ共同開発<br>コープ毎日バナナ(フレスカーナ)<br>470g(4~5本程度) | 有機JAS規格認証の農薬・肥料のみ使用。<br><br>園地指定で栽培管理、あっさりした食味。                |
| 6月27日(木)            |  | 注文番号 231 フィリピン<br>甘熟王パイン(ブロック) 200g<br>消費期限:お届け日翌日 税込価格354円   | 食べやすい一口サイズにカットしました!<br>甘みたっぷりのおいしいパインです!                       |
| お届け日                | 商品名  | 商品名   | 特徴   |
| 6/24(月)~<br>6/28(金) |  | 注文番号 006<br>炊きたて冷やし込みご飯 150g  | 税込価格108円<br>滋賀県甲賀産ヤマヒカリを早朝に炊き上げました。<br>前日、当日の22時までにお召し上がりください。 |
| 6/24(月)~<br>6/28(金) | 注文番号 293<br>サラダ<br>消費期限:お届け日翌日               | 税込価格213円<br>【野菜1/2日分サラダ175g】キャベツ、大根、白菜、人参、レタス、玉葱、紫キャベツ、水菜、紅芯大根、紫玉葱、南瓜、サニーレタス、ロメインレタス、赤パプリカ、黄パプリカ、グリーンリーフ、トレビス         |  |

夕食サポート当面の  
お届けカレンダー

お問い合わせ・お申し込みは  
お気軽にお電話下さい。

コールセンター  
☎0120-709-502 受付時間  
月～金 8:30～20:00  
土 8:30～15:00



| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 6月 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
|    | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|    | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|    | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
|    |    |    |    |    |    | 30 |

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7月 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
|    | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|    | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|    | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 8月 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|    | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|    | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|    | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

■枠は、休日のため夕食サポートのお届けはありません。

切り取り線

【今週の献立アンケート】今週の献立についてお聞きします。  
ご利用の夕食はどれでしょうか? →「お弁当」「4種おかず」「6種おかず」「旬彩御膳」「やわらかおかず」「減塩おかず」「冷凍おかず」(○をお付け下さい)  
[1]今週の良かった献立は何でしたか? [2]今週のおいしくなかった献立は何でしたか?

組合員CD  お名前  サポーターNo

夕食サポート

お弁当コース

ご飯(滋賀県産)
今週のコメント
6/24(月)は『マスのヤンニョム風焼き』が登場します。

6月24日(月)
献立名: マスのヤンニョム風焼き
アレルギー: 小麦
成分: エネルギー 490 kcal, 蛋白質 19.3 g, 脂質 10.6 g, 炭水化物 75.8 g, 食塩相当量 1.5 g

6月25日(火)
献立名: 豚肉と小松菜の極旨炒め
アレルギー: 小麦
成分: エネルギー 595 kcal, 蛋白質 13.9 g, 脂質 26.2 g, 炭水化物 71.4 g, 食塩相当量 1.4 g

6月26日(水)
献立名: ハンバーグのきのこあんかけ
アレルギー: 乳・小麦
成分: エネルギー 483 kcal, 蛋白質 13.0 g, 脂質 13.7 g, 炭水化物 74.8 g, 食塩相当量 1.5 g

6月27日(木)
献立名: 白身魚(ブルーホワイティング)フライ
アレルギー: 卵・小麦
成分: エネルギー 492 kcal, 蛋白質 11.9 g, 脂質 16.5 g, 炭水化物 70.6 g, 食塩相当量 2.3 g

6月28日(金)
献立名: 豚肉の生姜焼き
アレルギー: 小麦
成分: エネルギー 534 kcal, 蛋白質 13.4 g, 脂質 18.3 g, 炭水化物 74.4 g, 食塩相当量 1.4 g

4種類のおかずコース

今週のコメント
6/26(水)は『タラのエスカベッシュ風』をご用意しました。

献立名: 黒豚肉団子
アレルギー: 卵・乳・小麦
成分: エネルギー 363 kcal, 蛋白質 17.5 g, 脂質 17.4 g, 炭水化物 33.6 g, 食塩相当量 2.5 g

献立名: サバの味噌煮
アレルギー: 小麦
成分: エネルギー 335 kcal, 蛋白質 16.3 g, 脂質 20.8 g, 炭水化物 19.1 g, 食塩相当量 2.1 g

献立名: ポークカレー
アレルギー: 乳・小麦
成分: エネルギー 377 kcal, 蛋白質 19.6 g, 脂質 22.8 g, 炭水化物 22.7 g, 食塩相当量 1.9 g

献立名: アジフライ
アレルギー: 卵・小麦
成分: エネルギー 377 kcal, 蛋白質 19.6 g, 脂質 22.8 g, 炭水化物 22.7 g, 食塩相当量 1.9 g

献立名: 豚肉と白菜のしぐれ炒め
アレルギー: 小麦
成分: エネルギー 360 kcal, 蛋白質 12.9 g, 脂質 19.0 g, 炭水化物 32.7 g, 食塩相当量 2.4 g

6種類のおかずコース

今週のコメント
6/26(水)は『れんこんのフリッター』です。

献立名: マスのヤンニョム風焼き
アレルギー: 小麦
成分: エネルギー 405 kcal, 蛋白質 23.2 g, 脂質 18.6 g, 炭水化物 37.4 g, 食塩相当量 2.3 g

献立名: 豚肉と小松菜の極旨炒め
アレルギー: 小麦
成分: エネルギー 470 kcal, 蛋白質 13.7 g, 脂質 35.3 g, 炭水化物 22.3 g, 食塩相当量 2.2 g

献立名: ハンバーグのきのこあんかけ
アレルギー: 乳・小麦
成分: エネルギー 367 kcal, 蛋白質 15.7 g, 脂質 19.8 g, 炭水化物 25.3 g, 食塩相当量 2.9 g

献立名: 白身魚(ブルーホワイティング)フライ
アレルギー: 卵・小麦
成分: エネルギー 374 kcal, 蛋白質 13.8 g, 脂質 23.5 g, 炭水化物 25.3 g, 食塩相当量 2.7 g

献立名: 豚肉の生姜焼き
アレルギー: 小麦
成分: エネルギー 436 kcal, 蛋白質 14.1 g, 脂質 26.8 g, 炭水化物 31.6 g, 食塩相当量 2.6 g

8種類のおかずコース 旬彩御膳

今週のコメント
6/27(木)は『サワラの菜種焼き』です。

献立名: コーベ豚の豚しゃぶサラダ
アレルギー: 卵・小麦
成分: エネルギー 436 kcal, 蛋白質 21.7 g, 脂質 24.5 g, 炭水化物 34.0 g, 食塩相当量 4.1 g

献立名: 照焼きチキン
アレルギー: 小麦
成分: エネルギー 452 kcal, 蛋白質 26.8 g, 脂質 22.2 g, 炭水化物 44.8 g, 食塩相当量 3.0 g

献立名: マスのムニエル
アレルギー: 卵・乳・小麦
成分: エネルギー 482 kcal, 蛋白質 22.8 g, 脂質 29.8 g, 炭水化物 31.7 g, 食塩相当量 3.7 g

献立名: ハンバーグ 玉ねぎソースかけ
アレルギー: 乳・小麦
成分: エネルギー 403 kcal, 蛋白質 23.0 g, 脂質 20.6 g, 炭水化物 32.8 g, 食塩相当量 4.1 g

献立名: 鶏肉のトマト煮込み
アレルギー: 乳・小麦
成分: エネルギー 588 kcal, 蛋白質 28.2 g, 脂質 33.4 g, 炭水化物 51.4 g, 食塩相当量 3.8 g

やわらかおかずコース

今週のコメント
6/26(水)『大根の梅おかか和え』梅に含まれるクエン酸は、エネルギー代謝を活発にして、食べたものを効率よくエネルギーに変える働きがあります。

献立名: マスの西京焼き
アレルギー: 卵・小麦
成分: エネルギー 290 kcal, 蛋白質 21.4 g, 脂質 14.5 g, 炭水化物 18.4 g, 食塩相当量 2.5 g

献立名: 豚肉の甘酢炒め
アレルギー: 小麦
成分: エネルギー 320 kcal, 蛋白質 18.4 g, 脂質 12.5 g, 炭水化物 34.0 g, 食塩相当量 2.2 g

献立名: ハンバーグ和風あんかけ
アレルギー: 乳・小麦
成分: エネルギー 284 kcal, 蛋白質 20.2 g, 脂質 16.2 g, 炭水化物 19.3 g, 食塩相当量 2.2 g

献立名: ハンバーグ和風あんかけ
アレルギー: 乳・小麦
成分: エネルギー 358 kcal, 蛋白質 20.7 g, 脂質 17.8 g, 炭水化物 27.6 g, 食塩相当量 2.5 g

献立名: タラの煮付け
アレルギー: 小麦
成分: エネルギー 272 kcal, 蛋白質 19.1 g, 脂質 12.3 g, 炭水化物 20.7 g, 食塩相当量 2.4 g

減塩おかずコース

今週のコメント
6/25(火)は『白菜とカニカマのピクルス』です。

献立名: 肉団子のきのこ和風だれ
アレルギー: 卵・乳・小麦
成分: エネルギー 324 kcal, 蛋白質 11.9 g, 脂質 18.9 g, 炭水化物 25.0 g, 食塩相当量 2.1 g

献立名: 鶏肉の塩こうじ焼き
アレルギー: 乳・小麦
成分: エネルギー 398 kcal, 蛋白質 24.3 g, 脂質 23.0 g, 炭水化物 20.7 g, 食塩相当量 1.8 g

献立名: アカウオのごま竜田揚げ
アレルギー: 小麦
成分: エネルギー 378 kcal, 蛋白質 18.1 g, 脂質 23.6 g, 炭水化物 20.3 g, 食塩相当量 1.8 g

献立名: 牛肉と大根の中華炒め
アレルギー: 小麦
成分: エネルギー 387 kcal, 蛋白質 14.1 g, 脂質 27.6 g, 炭水化物 22.1 g, 食塩相当量 1.7 g

献立名: マスのチリソース
アレルギー: 小麦
成分: エネルギー 306 kcal, 蛋白質 18.2 g, 脂質 16.4 g, 炭水化物 20.1 g, 食塩相当量 1.6 g

【お願い】 ★温める際は、フタを取り、生野菜・和え物・サラダ等を取り出し、電子レンジで(500W)おかずコースは1分30秒、ごはんコースは2分を目安に温めて下さい。★食器の返却は、スポンジで軽く洗って翌日(翌営業日)にお返し下さい。
・原材料の仕入れ状況により、メニュー(原材料)を変更させて頂く事があります。
・栄養成分値は、献立表の作成時の計算値であり、食材や調理方法により多少前後する場合があります。
・商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がり下さい。
・アレルギー物質の義務表示8品目を使用している商品に、小麦、そば、卵、乳、落花生、えび、かに・くるみの表示をしています。《お願い》アレルギー表示はあくまでも目安です。使用前には必ず商品の原材料欄をご確認ください。

・同じ製造ラインで、「小麦、そば、卵、乳、落花生、えび、かに・くるみ」の原材料を用いたおかずを製造しています。
・コロッケ、肉類、魚介類、卵などは電子レンジの加熱時間により破裂することがありますので、ご注意ください。
・食事療法をされている方、アレルギーのある方は、事前に医療機関にご相談下さい。
・味にはお好みがありますので、ご自身で調味料をご用意下さい。

