

9月16日(月)は敬老の日ですね。祖母と電話をしたいなあと思います。最近、夏がもうすぐ終わるのかな？ やっと秋かな？ とそわそわしています。

コープしが公式キャラクターの「ぱくぱくくん」です。→



《川柳等特集294号》

買いたいが 物価上りで 控えるや (大津市 女性 85歳)
【事務局より、私は生協の宅配を利用していますが、お得マークが付いた商品を優先して注文しています。】

同窓会 案内スマホ はずむ声 (東近江市 男性 82歳)
【高校の同窓会案内をスマホ伝達にして、友の声を聞きながら出欠の確認をとって居ります。元気であれば、はずんだ声で返事があり、出逢いを楽しみにしています!!】
【事務局より、電話での案内であれば、欠席の方とも近況報告ができて良いなあ、と思いました!】

クロスワード 解けてうれしい 屋下がり (長浜市 女性 70歳)
【エアコンの効いた涼しい部屋で脳トレしてます。熱中症に要注意ですね。職員さんも気をつけて下さい。】
【事務局より、私もナンプレするのが好きです! 職員の励みにもなります! ありがとうございます。】

生協の やわらかおかず よろこびに (東近江市 女性 92歳)
【わが家の老人94才、92才おいしく頂きました。ありがとうございます。】
【事務局より、こちらこそ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。】

独酌に 卓のシーサー 笑みくれる (野洲市 男性 79歳)
【食卓に置いている孫からの土産のシーサー。笑顔の可愛い夫婦ものです。淋しい孤食ですが、ながめていると何故かほのぼのとした雰囲気になるのが不思議です。】
【事務局より、心の友のような存在ですね! シーサーの仲睦まじい姿を想像して微笑ましい気持ちです。】

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!

きりとり

☆お弁当やおかずのご意見・ご感想や、リクエストなどもお気軽にお寄せください。

※ご記入ください ⇒ 組合員コード() お名前() 回答(要・不要)
ご記入いただいた個人情報は、「夕食サポート」の対応のみに使用し、他の目的に使用することはありません。

335

☆「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♪)

※ご記入ください ⇒ お住まい()市・町 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・祝日セット)

1食あたり 税込626円

注文締切日 9月11日(水)

お届け日 9月20日(金)

日付	献立	アレルギー	栄養成分	商品特徴	イメージ写真
9月21日 土	鮭の湯葉あんかけ 牛肉ときこの炒め物 高野豆腐の煮物 キャベツとコーンの炒め物 揚げと昆布の煮物 春雨の中華和え	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 357 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.9 g	【鮭の湯葉あんかけ】ふっくらと焼きあげ、生姜の風味がたじろ和風あんをかけました。菜の花と人参、湯葉の彩りが美しい一品です。 【牛肉ときこの炒め物】牛肉を人参とエリンギ、ひらたけと一緒に焼肉のたれで炒めました。醤油をベースに、香味野菜とフルーツのうまみが引き立ち、コチュジャンのアクセントが効いた味付けに仕上がりました。	 レンジ目安 500W 4分10秒
9月22日 日	たらの中華ねぎごまだれ 豚すき焼き 大根の鶏そぼろあんかけ おくらのおかか和え 小松菜のおひたし れんこんのごま和え	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・乳成分	エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 2.4 g	【たらの中華ねぎごまだれ】たっぷりねぎと玉ねぎが入ったりんご酢ベースのソースで、ふっくらと揚げたたらをお召し上がりください。 【豚すき焼き】豚バラ肉を白菜・にんじん・玉ねぎなどの野菜と一緒に煮込みました。だし感の効いた甘辛く濃厚な味が、ごはんには合う和風一品です。	 レンジ目安 500W 3分50秒
9月23日 月	カレイの山菜あん 豚焼肉 がんと椎茸の煮物 小松菜のおひたし れんこんと竹輪のきんぴら 春雨の中華和え	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・卵 小麦	エネルギー 364 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 2.6 g	【カレイの山菜あん】身の柔らかなカレイに、山菜と人参の彩りのよいあんをかけました。ほどよい生姜の風味が広がります。 【豚焼肉】本醸造醤油と味噌をベースにしたタレで、豚肉ときゃべつ・玉ねぎ・ピーマンを炒め合わせました。	 レンジ目安 500W 4分

使用している添加物は、お届けする商品包材でご確認ください。

お弁当と一緒にいかがですか?

注文締切日 9月11日(水)

ご飯・サラダはお弁当・おかずとセットでご注文ください。こちらの商品のみ注文はできません。今回のみのご利用も可能です。ご注文に関するご相談はお気軽に組合員コールセンターまでお寄せください。

お届け日: 9月17日(火)~9月20日(金)	お届け日: 9月17日(火)~9月20日(金)
<p>注文番号: 006</p> <p>炊きたて冷やし込みご飯 150g 税込108円 消費期限: お届け日当日22時 甲賀産コシヒカリ・キヌヒカリのブレンド米。</p>	<p>注文番号: 293</p> <p>野菜1/2日分サラダ 175g 税込213円 消費期限: お届け日翌日 17種類の野菜が入ったサラダ。</p>

夕食サポートお届けカレンダー

■枠は、夕食サポートのお届けはありません。

月	火	水	木	金	土	日
9月						1
	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	
	31					
10月						
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30
	31					
11月						
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30

お問い合わせ・お申込みはお気軽にお電話ください。

組合員コールセンター 0120-709-502

受付時間 月~金 8:30~20:00 土 8:30~15:00



※天ぷらの内容はコメント欄に記載しておりますので、ぜひご覧ください。

9月16日(月)	
献立名	アレルギー
敬老の日	
敬老の日でお休みです	
エネルギー	517 kcal
蛋白質	17.0 g
脂質	11.6 g
炭水化物	82.5 g
食塩相当量	2.1 g
使用添加物	
増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム)、pH調整剤、クロレラエキス、調味料(アミノ酸等)、酒精、加工デンプン、着色料(クチナシ、アナトー、ココア)、香料、凝固剤、乳化剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、消泡剤	

9月17日(火)	
献立名	アレルギー
タラのわさびムニエル	乳・小麦
じゃが芋コロッケ	乳・小麦
筍と竹輪の甘辛炒め	小麦
ピーマンと油揚げの煮物	小麦
うずら豆	
青じそかおりごはん	
エネルギー	517 kcal
蛋白質	17.0 g
脂質	11.6 g
炭水化物	82.5 g
食塩相当量	2.1 g
使用添加物	
増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム)、pH調整剤、クロレラエキス、調味料(アミノ酸等)、酒精、加工デンプン、着色料(クチナシ、アナトー、ココア)、香料、凝固剤、乳化剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、消泡剤	

9月18日(水)	
献立名	アレルギー
鶏唐揚げ	卵・乳・小麦
ごぼうとさつま揚げの炒め物	小麦
さつま芋の旨煮	小麦
玉ねぎと人参の甘味噌和え	
たくあん	
ごはん	
エネルギー	592 kcal
蛋白質	15.7 g
脂質	17.3 g
炭水化物	89.1 g
食塩相当量	1.8 g
使用添加物	
酒精、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、乳化剤、ベーキングパウダー、酸味料、酵素、着色料(カロテン)、加工デンプン、焼成Ca、V.B2、消泡剤	

9月19日(木)	
献立名	アレルギー
豚肉とテンゲン菜の柚子胡椒炒め	小麦
れんこんと玉ねぎのコンソメ醤油炒め	乳・小麦
豆腐ナゲットのケチャップがけ	小麦
わかめとオクラのサラダ	小麦
カリフラワーのおかか和え	小麦
ごはん	
エネルギー	490 kcal
蛋白質	13.5 g
脂質	16.4 g
炭水化物	68.1 g
食塩相当量	1.6 g
使用添加物	
加工デンプン、ソルビット、酒精、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、香料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(キサンタン)、着色料(クチナシ、コチニール、カロテン、カラメル)、リン酸Ca、酵素、香料、増粘多糖類、ベーキングパウダー、焼成Ca、消泡剤、乳化剤、豆腐用凝固剤、酸味料	

9月20日(金)	
献立名	アレルギー
サケマヨカツ	卵・小麦
こんにやくとなすの田楽	小麦
マカロニのレモンサラダ	卵・小麦
焼売	乳・小麦
きゅうりのしそ昆布和え	小麦
ごはん	
エネルギー	524 kcal
蛋白質	11.5 g
脂質	16.3 g
炭水化物	79.1 g
食塩相当量	1.6 g
使用添加物	
水酸化Ca、調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、酒精、酸味料、着色料(カラメル、カロテン、ラック)、香料、リン酸Ca、甘味料(ステビア)、香辛料、膨張剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム)、酸化防止剤(V.E)、消泡剤	

4種類のおかずコース	
献立名	アレルギー
敬老の日	
敬老の日でお休みです	
エネルギー	359 kcal
蛋白質	16.5 g
脂質	23.9 g
炭水化物	15.9 g
食塩相当量	2.2 g
使用添加物	
調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酒精、グリシン、酢酸Na、着色料(クチナシ、カロテン、カラメル)、香料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(キサンタン)、乳化剤、加工デンプン、酵素、焼成Ca、ベーキングパウダー、消泡剤、V.B1、酸味料	

4種類のおかずコース	
献立名	アレルギー
サバの柚子胡椒焼き	小麦
鶏天 天つゆ添え	卵・乳・小麦
煮物(里芋、人参)	小麦
わかめときゅうりのなます	小麦
黒豆	
エネルギー	312 kcal
蛋白質	19.7 g
脂質	18.6 g
炭水化物	15.4 g
食塩相当量	1.7 g
使用添加物	
調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸味料、酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、凝固剤、乳酸Ca、香辛料、着色料(カラメル)、香料、リン酸Ca、焼成Ca、加工デンプン、重曹、消泡剤、酵素	

4種類のおかずコース	
献立名	アレルギー
豚肉とごぼうの極旨炒め	小麦
ホッケのからし醤油焼き	小麦
なすの田楽	小麦
黒豆	小麦
黒豆	
エネルギー	312 kcal
蛋白質	19.7 g
脂質	18.6 g
炭水化物	15.4 g
食塩相当量	1.7 g
使用添加物	
調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸味料、酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、凝固剤、乳酸Ca、香辛料、着色料(カラメル)、香料、リン酸Ca、焼成Ca、加工デンプン、重曹、消泡剤、酵素	

4種類のおかずコース	
献立名	アレルギー
アジフライ	小麦
豚肉の生姜焼き	小麦
エリンギといんげんの中華金平	小麦
ピーマンとカニカマの塩こじ和え	小麦
ごはん	
エネルギー	323 kcal
蛋白質	16.7 g
脂質	17.0 g
炭水化物	25.8 g
食塩相当量	1.7 g
使用添加物	
調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グアーガム)、炭酸Ca、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、着色料(紅麹)、リン酸Ca、酸味料、酒精、消泡剤	

4種類のおかずコース	
献立名	アレルギー
焼鳥	小麦
カレイのすき煮	小麦
野菜コロッケ	乳・小麦
キャロットラペ	小麦
ごはん	
エネルギー	349 kcal
蛋白質	24.7 g
脂質	17.3 g
炭水化物	21.5 g
食塩相当量	2.5 g
使用添加物	
加工デンプン、酵素、酒精、pH調整剤、クロレラエキス、調味料(アミノ酸等)、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、消泡剤、乳化剤、着色料(カラメル、アナトー)、酸味料、焼成Ca	

6種類のおかずコース	
献立名	アレルギー
敬老の日	
敬老の日でお休みです	
エネルギー	361 kcal
蛋白質	19.1 g
脂質	17.2 g
炭水化物	33.0 g
食塩相当量	2.3 g
使用添加物	
pH調整剤、クロレラエキス、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム)、酒精、着色料(クチナシ、アナトー、ココア)、香料、凝固剤、酸味料、乳化剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、消泡剤、香辛料	

6種類のおかずコース	
献立名	アレルギー
タラのわさびムニエル	乳・小麦
じゃが芋コロッケ	乳・小麦
小松菜と豚ひき肉のマヨ炒め	卵・小麦
筍と竹輪の甘辛炒め	小麦
ピーマンと油揚げの煮物	小麦
うずら豆	
ごはん	
エネルギー	361 kcal
蛋白質	19.1 g
脂質	17.2 g
炭水化物	33.0 g
食塩相当量	2.3 g
使用添加物	
pH調整剤、クロレラエキス、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム)、酒精、着色料(クチナシ、アナトー、ココア)、香料、凝固剤、酸味料、乳化剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、消泡剤、香辛料	

6種類のおかずコース	
献立名	アレルギー
鶏唐揚げ	卵・乳・小麦
ごぼうとさつま揚げの炒め物	小麦
いんげんときじきの煮物	小麦
さつま芋の旨煮	小麦
玉ねぎと人参の甘味噌和え	
たくあん	
ごはん	
エネルギー	493 kcal
蛋白質	17.6 g
脂質	24.5 g
炭水化物	49.3 g
食塩相当量	3.1 g
使用添加物	
酒精、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、ベーキングパウダー、酵素、乳化剤、消泡剤、焼成Ca、加工デンプン、V.B2、着色料(カロテン)、酸味料	

6種類のおかずコース	
献立名	アレルギー
豚肉とテンゲン菜の柚子胡椒炒め	小麦
れんこんと玉ねぎのコンソメ醤油炒め	乳・小麦
煮物(里芋、人参)	小麦
豆腐ナゲットのケチャップがけ	小麦
わかめとオクラのサラダ	小麦
カリフラワーのおかか和え	小麦
ごはん	
エネルギー	344 kcal
蛋白質	13.4 g
脂質	20.1 g
炭水化物	24.6 g
食塩相当量	2.7 g
使用添加物	
加工デンプン、酒精、ソルビット、調味料(アミノ酸等)、香料、pH調整剤、増粘剤(キサンタン)、酸化防止剤(V.C)、着色料(クチナシ、コチニール、カロテン、カラメル)、リン酸Ca、ベーキングパウダー、酵素、香辛料、乳化剤、豆腐用凝固剤、増粘多糖類、消泡剤、焼成Ca、酸味料	

6種類のおかずコース	
献立名	アレルギー
サケマヨカツ&カツオカツ	卵・乳・小麦
こんにやくとなすの田楽	小麦
ほうれん草とベーコンの炒め物	卵・小麦
マカロニのレモンサラダ	卵・小麦
焼売	乳・小麦
きゅうりのしそ昆布和え	小麦
ごはん	
エネルギー	420 kcal
蛋白質	11.5 g
脂質	25.0 g
炭水化物	35.5 g
食塩相当量	2.6 g
使用添加物	
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、水酸化Ca、カゼインNa、リン酸Na、着色料(クチナシ、ラック、カロテン、カラメル)、酸味料、くん液、酸化防止剤(V.C、V.E)、増粘多糖類、香料、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Ca、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム)、甘味料(ステビア)、乳化剤、膨張剤、消泡剤	

8種類のおかずコース	
献立名	アレルギー
敬老の日	
敬老の日でお休みです	
エネルギー	406 kcal
蛋白質	21.1 g
脂質	15.6 g
炭水化物	48.5 g
食塩相当量	3.6 g
使用添加物	
酒精、加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酸味料、酸化防止剤(V.C、V.E)、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、乳化剤、着色料(パプリカ、カラメル)、消泡剤、V.B1、乳酸Ca、水酸化Ca	

8種類のおかずコース	
献立名	アレルギー
鳥取こめ育ち牛のチャブチェ	小麦
イカフライ	小麦
チリコンカン	
かんぴょう煮	小麦
ブロッコリーのピーナツ和え	小麦・落花生
こんにやくの味噌煮込み	小麦
きゅうりの酢の物	小麦
子つど大福	乳
ごはん	
エネルギー	406 kcal
蛋白質	21.1 g
脂質	15.6 g
炭水化物	48.5 g
食塩相当量	3.6 g
使用添加物	
酒精、加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酸味料、酸化防止剤(V.C、V.E)、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、乳化剤、着色料(パプリカ、カラメル)、消泡剤、V.B1、乳酸Ca、水酸化Ca	

8種類のおかずコース	
献立名	アレルギー
カレイの煮付け	小麦
コープ豚のサラダ仕立て ごまドレかけ	卵・小麦
ポテトとウインナーのコンソメ炒め	乳・小麦
いんげん甘辛煮	小麦
ひじき煮	小麦
なすのチリソース	小麦
白菜の漬し	卵・小麦
さくら浸け	小麦
ごはん	
エネルギー	402 kcal
蛋白質	24.1 g
脂質	21.4 g
炭水化物	33.4 g
食塩相当量	4.1 g
使用添加物	
酵素、酸味料、酒精、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、香料、甘味料(ステビア、ソルビット)、増粘剤(キサンタン、加工デンプン、増粘多糖類)、凝固剤、消泡剤、着色料(パプリカ、カラメル、クチナシ、アかイ)、リン酸Na、グリシン、発色剤(亜硝酸Na)、乳化剤、ソルビット、炭酸Ca	

8種類のおかずコース	
献立名	アレルギー
サバの蒲焼き	小麦
油淋豆腐	小麦
わかめの韓国風サラダ	卵・小麦・かに
里芋煮っ転がし	小麦
ピーマンの炒め物	小麦
バターコーン	乳
カリフラワーのカレー炒め	
季節の果物	
ごはん	
エネルギー	458 kcal
蛋白質	20.7 g
脂質	27.2 g
炭水化物	34.9 g
食塩相当量	3.9 g
使用添加物	
消泡剤、酒精、酸味料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(グアーガム、加工デンプン)、増粘多糖類、pH調整剤、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、ベーキングパウダー、着色料(V.B2、カロテン、クチナシ、紅麹、パプリカ)、香料、乳化剤、炭酸Ca	

8種類のおかずコース	
献立名	アレルギー
鶏肉のコンソメパン粉焼き	乳・小麦
炊合せ(大根、五目巾着、オクラ)	小麦
ごぼうサラダ	卵
揚げボール	卵・小麦
ブロッコリーの卵あん	卵・乳・小麦
マカロニナポリタン	小麦
さつま芋のシュガーバター	乳
生姜の醤油漬け	小麦
ごはん	
エネルギー	490 kcal
蛋白質	26.0 g
脂質	30.4 g
炭水化物	36.8 g
食塩相当量	3.5 g
使用添加物	
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、イーストフード、V.C、着色料(カラメル、ウコン、カロテン、クチナシ)、酸味料、消泡剤、酒精、豆腐用凝固剤、漂白剤(亜硫酸塩)、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、増粘多糖類)、香料、乳化剤、ソルビット、甘味料(ステビア)、保存料(ソルビン酸K)	

やわらかおかずコース	
献立名	アレルギー
敬老の日	
敬老の日でお休みです	
エネルギー	307 kcal
蛋白質	18.5 g
脂質	15.3 g
炭水化物	26.6 g
食塩相当量	2.2 g
使用添加物	
ベーキングパウダー、着色料(V.B2、カロテン)、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Na、酒精、調味料(アミノ酸等)、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸味料、安定剤(Mgシセルロス)	

やわらかおかずコース	
献立名	アレルギー
天ぷら3種 抹茶塩添え	小麦・えび
ひじきの煮物	小麦
ブロッコリーサラダ	卵
柑橘おろし和え	小麦
ごはん	
エネルギー	307 kcal
蛋白質	18.5 g
脂質	15.3 g
炭水化物	26.6 g
食塩相当量	2.2 g
使用添加物	
ベーキングパウダー、着色料(V.B2、カロテン)、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Na、酒精、調味料(アミノ酸等)、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸味料、安定剤(Mgシセルロス)	

やわらかおかずコース	
献立名	アレルギー
豚肉の甘酢炒め	小麦
マスの照焼き	卵・乳・小麦・かに・えび
さつま芋とレーズンのサラダ	卵
麩の煮物	小麦
ごはん	
エネルギー	319 kcal
蛋白質	19.6 g
脂質	15.8 g
炭水化物	28.7 g
食塩相当量	1.8 g
使用添加物	
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酒精、消泡剤、酸味料、着色料(紅麹)、香料、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)	

やわらかおかずコース	
献立名	アレルギー
タラのビザソース焼き	乳
揚げ出し豆腐	小麦
キャベツの炒め物	小麦
いんげんの和え物	小麦
ごはん	
エネルギー	294 kcal
蛋白質	21.0 g
脂質	16.9 g
炭水化物	13.5 g
食塩相当量	1.8 g
使用添加物	
消泡剤、酸味料、酒精、加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、クエン酸、セルロース	

やわらかおかずコース	
献立名	アレルギー
スパニッシュオムレツ	卵・乳・小麦
豚肉とテンゲン菜の中華炒め	
白菜と油揚げの煮物	小麦
南瓜おかか煮	小麦
ごはん	
エネルギー	316 kcal