

夕食サポートご利用の皆さまへ

【重要】2024年 年末年始夕食サポートお届けスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
通常配達	通常配達	通常配達	通常配達	通常配達	休み	休み
12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
通常配達 クリスマスケーキ	通常配達	通常配達	通常配達 冷凍おかずAセット	通常配達 冷凍おかずBセット	迎春商品 冷凍おかずCセット など配達	休み
12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み
1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
通常配達	通常配達	通常配達	通常配達	通常配達 冷凍おかず	休み	休み

※通常のお弁当・おかずのお届けは**12月27日(金)**までです。

※12月28日(土)は予約商品のみのお届けで、お弁当のお届けはありません。

※年始のお弁当・おかずのお届けは**1月6日(月)**からです。

※お弁当・おかずのお届け時は『炊きたて冷し込みご飯』のお届けもごさいます。

※1月6日(月)～1月10日(金)まで『サラダ』『せいきょう牛乳』は
お休みさせていただきます。(詳しくは献立表にてご確認ください。)

●お弁当・おかず等のご注文の中止・変更について

商品お届け日	注文変更締切日時
12月23日(月)～27日(金)	12月18日(水)午後8時まで
1月6日(月)～10日(金)	12月25日(水)午後8時まで
1月14日(火)～17日(金)	1月8日(水)午後8時まで

【お問合せ先】

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

【年末年始の営業】 年末は、12月31日(火)午後5時まで
年始は、1月4日(土)より通常営業

生活協同組合コープしが 夕食サポート事務局

冷凍おかず(土・日・祝日セット)

1食あたり 税込626円

注文締切日 12月11日(水)
お届け日 12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
12月21日 土	たらの野菜あんかけ 豚肉の生姜焼き 糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮 フライドポテト ほうれん草の白和え いんげんのおひたし	小麦 小麦 小麦・卵 小麦 小麦	エネルギー 359 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.4 g	【たらの野菜あんかけ】柔らかなたらを唐揚げにし、野菜がたっぷり入ったあんをかけました。オイスターソースの風味をほんのりきかせたやさしい味付けです。 【豚肉の生姜焼き】柔らかな豚ロース肉を生薑焼きにしました。砂糖を使用せず、玉ねぎと「すりおろしりんご」のフルーティーな甘みで仕上げています。	 レンジ目安 500W 4分10秒
12月22日 日	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風 鶏肉のはちみつ味噌漬け もちふの和風あんかけ ほうれん草と筍の煮びたし 青のりポテト 彩り玉子炒め	小麦 小麦 小麦 小麦・卵・乳成分	エネルギー 423 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 24 g 炭水化物 26.8 g 食塩相当量 1.9 g	【あじと彩り野菜のエスカベッシュ風】小麦粉を付けてカラッと揚げたあじを、リンゴ酢ベースの調味液に漬け込みました。ほどよい酸味と甘みでさっぱりとお召し上がりいただけます。 【鶏肉のはちみつ味噌漬け】鶏肉を豆味噌と、はちみつに漬けて込んでふっくらと柔らかく焼き上げました。はちみつを使用することにより甘みだけでなくコクが加わり、まろやかな味わいに仕上がりました。	 レンジ目安 500W 4分10秒

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 12月11日(水)

ご飯・サラダ・牛乳はお弁当・おかずとセットでご注文ください。こちらの商品のみのお注文はできません。今回のみのご利用もできます。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。

お届け日が選べます。お好きな曜日をお選びください。		毎週木曜日にお届けします。 ※祝日等の関係で曜日が変更になることがあります。	
お届け日: 12月16日(月)～12月20日(金)		お届け日: 12月19日(木)	
注文番号 006 	注文番号 293 冷蔵 	注文番号 300 冷蔵 	殺菌方法 120℃ 2秒 乳脂肪分 3.6%以上 生乳産地 鳥取県
炊きたて冷やし込みご飯 150g 税込108円	野菜1/2日分サラダ 175g 税込213円	せいきょう牛乳 200ml × 3本 税込230円	賞味期間: お届け日含め10日
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。	消費期限: お届け日翌日 17種類の野菜が入ったサラダ。		乳

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。

12月	月	火	水	木	金	土	日
							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					

1月	月	火	水	木	金	土	日
			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		

2月	月	火	水	木	金	土	日
						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		

12/28(土)はお弁当等の配達はお休みです。
お正月用品のみの特別配達日です。

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



夕食サポート

お弁当コース

12/20(金)は冬至のため『南瓜の煮物』が登場します。保存がしやすく栄養価が高い南瓜を食べる風習ができました。

※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。

12月16日(月) 献立名: ソーストンカツ, 春雨と小松菜の炒め物, いんげんとベーコンのコンソメ煮, 明太ポテトサラダ, わかめのくるみ和え, ごはん

12月17日(火) 献立名: 豚肉のしそ昆布炒め, おでん(ごぼう天, 厚揚げ), 白菜と椎茸の浸し, 塩バター大学芋, エビ豆, ごはん

12月18日(水) 献立名: ホッケの塩こうじ焼き, エビミックスフライ, マカロニサラダ, ブロッコリーとささみのピリ辛炒め, 金時豆, わかめごはん

12月19日(木) 献立名: 鶏肉の南部焼き, カリフラワーと魚肉ソーセージの炒め物, 味噌豆腐ナゲット, 切干大根とピーマンの煮物, ほうれん草と玉ねぎの炒め物, ごはん

12月20日(金) 献立名: サーマンフライ, 肉詰めいなり, 南瓜の煮物, ひじきとえのきのツナ和え, きゅうりと葉大根の和え物, ごはん

4種類のおかずコース

12/20(金)は冬至のため『鶏肉の揚げ浸し』に南瓜を添えています。冬至には、『ん』が付くもの食べることを運を呼び込めると言われているため、南京(なんきん=かぼちゃ)をご用意しました。

献立名: プリの梅煮, 八宝菜, チーズコンソメポテト, 海苔の佃煮

献立名: 鶏肉のスタミナ焼き, エビミックスフライ, タマゴシエルマカロニサラダ, キャベツとコーンの和え物

献立名: 白身魚の竜田揚げ, ハンバーグのおろし油淋ソース, 玉ねぎと蒲鉾の炒め物, さつま芋の土佐煮

献立名: 豚肉とほうれん草のしそ昆布炒め, カツオカツ, なすとピーマンの洋風煮, きゃらぶき

献立名: メバルの肉にく磯辺焼き, 鶏肉の揚げ浸し, れんこんとピーマンの柚子風味和え, 茶福豆

6種類のおかずコース

12/17(火)は『おでん(大根, ごぼう天, 厚揚げ)』をご用意しました。寒さが厳しい日が続いていますが、温かい食べ物を食べて、体も心も温まりましょう!

献立名: ソーストンカツ, 春雨と小松菜の炒め物, きのこと鶏ひき肉の油淋炒め, いんげんとベーコンのコンソメ煮, 明太ポテトサラダ, わかめのくるみ和え

献立名: 豚肉のしそ昆布炒め, おでん(大根, ごぼう天, 厚揚げ), なすの生姜醤油, 白菜と椎茸の浸し, 塩バター大学芋, エビ豆

献立名: ホッケの塩こうじ焼き, エビミックスフライ, チンゲン菜と油揚げの炒め物, マカロニサラダ, ブロッコリーとささみのピリ辛炒め, 金時豆

献立名: 鶏肉の南部焼き, カリフラワーと魚肉ソーセージの炒め物, オクラとめかぶのねばねば和え, 味噌豆腐ナゲット, 切干大根とピーマンの煮物, ほうれん草と玉ねぎの炒め物

献立名: サーマンフライ, 肉詰めいなり, キャベツと筍の甘辛炒め, 南瓜の煮物, ひじきとえのきのツナ和え, きゅうりと葉大根の和え物

8種類のおかずコース 旬彩御膳

12/17(火)は『鳥取こめ育ち牛のピビンバ』です。ピビンバとは、韓国語・朝鮮語で混ぜご飯を意味する朝鮮半島における代表的な料理の一つです。ご飯の上にナムルや肉などのせて食べます。ぜひご飯の上のせてお召し上がりください。

献立名: 八宝菜, ツナとじゃが芋のガレット風, エビカツ, ビーンズチャップ, ブロッコリーのソテー, ぜんまい煮, ごぼ天煮, パリポリ漬け

献立名: 鳥取こめ育ち牛のピビンバ, 揚げ出し豆腐のあんかけ, いんげんのピーナツ和え, 竹輪の磯辺揚げ, 春雨のサラダ, こんにゃくの甘辛煮, かんぴょう煮, 季節の果物

献立名: タラと野菜の黒酢あん, 焼きうどん, つくね, カリフラワーのカレー炒め, 干草焼, 山菜の和え物, さつま芋の煮物, パイン缶

献立名: ホキのタラコマヨ焼き, 鶏肉と大根の煮物, 白菜の浸し, 里芋の唐揚げ, オクラの梅和え, 焼きもちし風, わかめの甘辛炒め, わらび餅

献立名: ポークハヤシ, ホッケの塩こうじ焼き, ごぼうサラダ, もやし中華和え, 南瓜そぼろ煮, こんにゃくの味噌煮込み, タコさんウインナー, きゅうりの醤油漬け

やわらかおかずコース

12/19(木)の『おでん風煮物』は、大根、ゆで卵、しんじょ、がんも、椎茸の煮物になります。

献立名: 酢鶏, 煮物(竹輪, 冬瓜, 人参), いんげんの辛子和え, パンキンサラダ

献立名: 豚肉の生姜焼き, 卵の花, だし巻き卵, 白菜とツナの浸し

献立名: メバルの柚庵焼き, じゃが芋と豚ミンチの炒め物, 小松菜と油揚げの煮浸し, なすのおあえ

献立名: おでん風煮物, アカウオの香味焼き, マカロニサラダ, チンゲン菜のナムル

献立名: マスの西京焼き, 大根と豚肉の炒め煮, イカフライ, 玉ねぎサラダ

減塩おかずコース

12/20(金)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は白身魚大葉天、はんぺん、ヤングコーンです。また、冬至のため『南瓜の煮物』をご用意しております。

献立名: 豚肉とじゃが芋のごま炒め, カニクリームコロッケ, タマゴシエルマカロニサラダ, 白菜とコーンの梅和え

献立名: サバのピリ辛味噌煮, トマトソースチキンカツ, ひじきと枝豆のごまドレサラダ, 小松菜と小エビの浸し

献立名: 照焼きハンバーグ, カレイのフリッター, 大根と魚肉ソーセージのコンソメ炒め, キャベツと人参の和風マリネ

献立名: 鶏唐揚げ, もやしと豚ひき肉のチャンプルー, 人参シリシリ, 山菜の旨塩ナムル

献立名: 天ぷら3種 天つゆ添え, 牛肉ときのこのケチャップ炒め, 南瓜の煮物, チンゲン菜とシラスのサラダ

【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)を変更させて頂く場合があります。
・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、ご自身で調味料はご用意下さい。

