

もう2月の半ばで、日が経つのが早いなあと痛感しています。
引き続き寒い日が続いていますので、お体に気をつけてお過ごしくださいね。



《川柳特集306号》

- 冬が来れば 夏恋し 人間きままなものよ (近江八幡市 男性 84歳)
行きたいね カニカニカニの パスツアー (近江八幡市 男性 84歳)
(事務局より、カニのパスツアー行ってみたいと思いました！ついでに海鮮丼も食べたいです！)
- 仲間との 話題につけず 歳あわれ (長浜市 男性 82歳)
(事務局より、年代や地域差など様々なギャップがありますね…。日々勉強させてもらっています！)
- 夕食の ふた取るたびに(前に) 胸がドキドキ (近江八幡市 女性 95歳)
(事務局より、お弁当のフタを開ける際に、わくわくしてくださり嬉しいです！今後ともよろしく願います。)
- つながりや 夕食2人 陽がさして (大津市 男性 85歳)
(事務局より、夕食を食べておられる穏やかな雰囲気伝わってきました。)
- おでん種 大根高値で おおいばり (近江八幡市 男性 84歳)
富士山の 白髪頭も すてきだね (近江八幡市 男性 84歳)
(事務局より、この冬、まだおでんを食べていないことに気づきました…。冬が終わらぬうちに食べたいです。)
- 短日や 走るがごとく 日々逸る (長浜市 女性 85歳)
温暖化 即実行の 防止策 (長浜市 女性 85歳)
(事務局より、毎日過ぎていくのは早いですよね。温暖化対策も大切ですね。)
- 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・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。

☆「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 2月12日(水)

お届け日 2月21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
2月22日 土	カレイの香味焼き 鶏肉の甘酢あんかけ ほうれん草の白和え 若竹煮 れんこんの甘辛煮 梅しそめん	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・卵	エネルギー 350 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 3 g	【カレイの香味焼き】カレイを自社で配合した醤油、みりん、酒、酢などの調味料に漬け込み、香ばしく焼き上げました。 【鶏肉の甘酢あんかけ】鶏肉を酒、醤油、生姜で下味をつけ油で揚げ、玉ねぎが入った甘酢をかけました。下味の醤油(塩味)、玉ねぎの甘み(甘味)、甘酢あん(酸味)が調和してごはんには合う一品に仕上がりました。	 レンジ目安 500W 4分20秒
2月23日 日	さばの煮付け ごぼう入り肉豆腐 じゃがいものカレーコンソメ炒め ブロッコリーのジュレサラダ 小松菜と切干大根のごましょうゆ 茎わかめの当座煮	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 311 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.8 g	【さばの煮付け】脂ののった骨なしさばを、甘辛く生姜風味の味付けにしました。ごはんのおかずにもってこいの一品です。 【ごぼう入り肉豆腐】大きめサイズの豆腐を、牛肉や香り豊かなごぼうと一緒に煮込みました。ほっとするような懐かしい味に仕上がりました。	 レンジ目安 500W 4分10秒
2月24日 月	鮭の漬け焼きナムル風 牛肉とごぼうの玉子とし さつまいものグラタン 高野豆腐の田楽 カリフラワーのマスタード和え ひじきの煮物	小麦 小麦・卵・乳成分 小麦・乳成分 小麦 小麦 小麦	エネルギー 388 kcal たんぱく質 19 g 脂質 19 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 2.8 g	【鮭の漬け焼きナムル風】しょうゆをベースとした調味料に漬けこんでふっくらと焼き上げ、ごま油の香り豊かなナムル仕立ての野菜を添えました。 【牛肉とごぼうの玉子とし】牛肉をごぼう・にんじんなどと甘辛くコトコトと煮込み、とろりとした玉子をかけました。	 レンジ目安 500W 4分20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 2月12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: 2月17日(月)~2月21日(金)		お届け日: 2月20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: お届け日を含め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。		

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
					1	2
2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
	31					

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3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
	31					

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
4月	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	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



夕食サポート

お弁当コース

2/18(火)の『天ぶら2種』はイカ天、竹輪です。今週の色ご飯は『赤じそごはん』をご用意しました。しその風味が香り食欲をそそります。

※天ぶ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。

2月17日(月)献立表: 豚肉のすき煮, 春雨と小松菜の炒め物, 豆腐ナゲットのBBQソース, ポテトサラダ, 白菜ときゅうりの漬物, ごはん

2月17日(月)栄養成分表: エネルギー 499 kcal, 蛋白質 13.9 g, 脂質 14.5 g, 炭水化物 75.1 g, 食塩相当量 1.6 g

2月18日(火)献立表: ホッケの和風あんかけ, 豚肉とチンゲン菜のしそ昆布炒め, じゃが芋とベーコンのレモンペッパー炒め, 豆と豆乳のサラダ

2月18日(火)栄養成分表: エネルギー 300 kcal, 蛋白質 18.0 g, 脂質 17.2 g, 炭水化物 16.5 g, 食塩相当量 2.0 g

2月19日(水)献立表: 鶏肉のトマトソース, ツナと塩昆布のスパゲティ, 白菜の浸し, 南瓜のミルク煮, オクラと小エビの浸し, キャロットラペ, はんぺんの味噌マヨ焼き, 生姜の醤油漬け

2月19日(水)栄養成分表: エネルギー 404 kcal, 蛋白質 26.7 g, 脂質 19.3 g, 炭水化物 39.1 g, 食塩相当量 3.9 g

2月20日(木)献立表: ホッケの梅煮, エビカツ, オクラともやしのねばねばサラダ, 大学芋のくるみ味噌, わかめのナムル, ごはん

2月20日(木)栄養成分表: エネルギー 476 kcal, 蛋白質 14.3 g, 脂質 11.3 g, 炭水化物 76.0 g, 食塩相当量 1.6 g

2月21日(金)献立表: 白身魚の山椒竜田揚げ, ハンバーグ シャリアピンソース, タマゴシエルマカロニサラダ, わかめの酢味噌和え

2月21日(金)栄養成分表: エネルギー 352 kcal, 蛋白質 17.0 g, 脂質 22.6 g, 炭水化物 18.7 g, 食塩相当量 2.2 g

2月18日(火)献立表: 天ぶら2種, ピーマンとブロッコリーのコンソメ炒め, 玉ねぎとベーコンのラタトゥイユ, キャベツのシーザーサラダ, エビ豆, 赤じそごはん

2月18日(火)栄養成分表: エネルギー 530 kcal, 蛋白質 13.5 g, 脂質 19.0 g, 炭水化物 74.0 g, 食塩相当量 1.9 g

2月19日(水)献立表: 油淋鶏, 野菜とアサリの卵炒め, ナポリタン, 海苔の佃煮

2月19日(水)栄養成分表: エネルギー 423 kcal, 蛋白質 21.0 g, 脂質 25.8 g, 炭水化物 23.5 g, 食塩相当量 3.1 g

2月20日(木)献立表: 天ぶら3種, ピーマンとブロッコリーのコンソメ炒め, なすの南蛮漬け, 玉ねぎとベーコンのラタトゥイユ, キャベツのシーザーサラダ, エビ豆, わかめの赤しそ和え, 季節の果物

2月20日(木)栄養成分表: エネルギー 451 kcal, 蛋白質 11.6 g, 脂質 27.8 g, 炭水化物 39.8 g, 食塩相当量 1.5 g

2月21日(金)献立表: カレイの煮付け, 豚肉とじゃが芋のケチャップソテー, ほうれん草の辛子和え, 酢れんこん

2月21日(金)栄養成分表: エネルギー 254 kcal, 蛋白質 20.8 g, 脂質 9.2 g, 炭水化物 24.1 g, 食塩相当量 2.4 g

2月19日(水)献立表: 油淋鶏, チンゲン菜とごぼうのツナ炒め, ピーマンと人参の炒め物, カリフラワーの浸し, 金時豆, ごはん

2月19日(水)栄養成分表: エネルギー 538 kcal, 蛋白質 17.6 g, 脂質 16.8 g, 炭水化物 72.9 g, 食塩相当量 1.5 g

2月20日(木)献立表: ブリの生姜煮, 豚肉とキャベツのポン酢炒め, ほうれん草と油揚げの塩金平, 茶福豆

2月20日(木)栄養成分表: エネルギー 314 kcal, 蛋白質 19.5 g, 脂質 17.5 g, 炭水化物 17.9 g, 食塩相当量 2.1 g

2月21日(金)献立表: 天ぶら3種, ハムステーキ マスタードソース, 蒸し鶏の中華和え, ミニお好み焼き, ブロッコリーのシーザーサラダ, エビ豆, 焼売, しば漬け

2月21日(金)栄養成分表: エネルギー 507 kcal, 蛋白質 20.8 g, 脂質 23.0 g, 炭水化物 55.6 g, 食塩相当量 3.5 g

2月22日(土)献立表: 天ぶら3種, 牛肉豆腐, キャベツと卵の炒め物, サバの塩焼き, 相橋おろしサラダ

2月22日(土)栄養成分表: エネルギー 320 kcal, 蛋白質 18.8 g, 脂質 18.2 g, 炭水化物 15.6 g, 食塩相当量 2.2 g

2月23日(日)献立表: しそ鶏唐揚げ, 豚肉とチンゲン菜のチャンプルー, れんこんと玉ねぎの中華煮, ブロッコリーと小エビの和え物

2月23日(日)栄養成分表: エネルギー 428 kcal, 蛋白質 23.2 g, 脂質 24.8 g, 炭水化物 25.2 g, 食塩相当量 2.3 g

2月20日(木)献立表: 照焼きハンバーグ, カレイのごま味噌煮, 野菜のフリッター, えのきの海苔和え

2月20日(木)栄養成分表: エネルギー 311 kcal, 蛋白質 17.2 g, 脂質 13.7 g, 炭水化物 29.5 g, 食塩相当量 2.0 g

2月21日(金)献立表: マスのコーンマヨネーズ焼き, コーブ豚とごぼうの甘辛煮, 豆腐のカニあんかけ, 揚げじゃが コンソメ味, 干草焼, ひじき煮, さつま揚げボールの煮物, パイン缶

2月21日(金)栄養成分表: エネルギー 428 kcal, 蛋白質 14.1 g, 脂質 24.4 g, 炭水化物 38.2 g, 食塩相当量 3.4 g

2月22日(土)献立表: マスのムニエル タルタルソース添え, 大根と豚肉の炒め煮, ひじきの煮物, 粉ふき芋

2月22日(土)栄養成分表: エネルギー 330 kcal, 蛋白質 22.5 g, 脂質 21.7 g, 炭水化物 15.7 g, 食塩相当量 1.8 g

2月23日(日)献立表: サバのタンドリー焼き, チキンカツのオクラあん, 白菜と油揚げのさっぱり炒め, わかめの柚子胡椒ナムル

2月23日(日)栄養成分表: エネルギー 382 kcal, 蛋白質 16.6 g, 脂質 25.4 g, 炭水化物 19.2 g, 食塩相当量 1.6 g

4種類のおかずコース

2/18(火)は『油淋鶏』です。『油淋鶏』とは唐揚げを甘い酢醤油、生姜、ネギ、にんにくやごま油を合わせた香ばしいソースをかけた中華料理の一つです。

6種類のおかずコース

2/18(火)の『天ぶら3種』はイカ天、南瓜、竹輪です。2/21(金)には『おでん(大根、ごぼう天、厚揚げ)』をご用意しました。まだまだ寒い日が続きますが温かいおでんを食べて心も身体も温まりましょう♪

8種類のおかずコース

2/19(水)は『天ぶら3種』です。天ぶらの種類は、『ワカサギ、まいたけ、さつま芋のかき揚げ』です。

やわらかおかずコース

2/19(水)の『天ぶら3種』は、鶏肉、エビ、玉ねぎと春菊のかき揚げです。

減塩おかずコース

2/17(月)の『天ぶら3種』はホキ天、ヤングコーン、竹輪です。2/19(水)は新メニューの『しそ鶏唐揚げ』が登場します。

2月17(月)献立表: 天ぶら3種, 天つゆ添え, ビーフンの塩だれ炒め, タマゴシエルマカロニサラダ, ほうれん草とささみの浸し

2月17(月)栄養成分表: エネルギー 345 kcal, 蛋白質 10.5 g, 脂質 21.5 g, 炭水化物 27.0 g, 食塩相当量 1.5 g

2月18(火)献立表: 天ぶら3種, 鶏肉とチンゲン菜のチャンプルー, れんこんと玉ねぎの中華煮, ブロッコリーと小エビの和え物

2月18(火)栄養成分表: エネルギー 428 kcal, 蛋白質 23.2 g, 脂質 24.8 g, 炭水化物 25.2 g, 食塩相当量 2.3 g

2月19(水)献立表: 天ぶら3種, 鶏肉とチンゲン菜のチャンプルー, れんこんと玉ねぎの中華煮, ブロッコリーと小エビの和え物

2月19(水)栄養成分表: エネルギー 428 kcal, 蛋白質 23.2 g, 脂質 24.8 g, 炭水化物 25.2 g, 食塩相当量 2.3 g

2月20(木)献立表: 天ぶら3種, 鶏肉とチンゲン菜のチャンプルー, れんこんと玉ねぎの中華煮, ブロッコリーと小エビの和え物

2月20(木)栄養成分表: エネルギー 428 kcal, 蛋白質 23.2 g, 脂質 24.8 g, 炭水化物 25.2 g, 食塩相当量 2.3 g

2月21(金)献立表: 天ぶら3種, 鶏肉とチンゲン菜のチャンプルー, れんこんと玉ねぎの中華煮, ブロッコリーと小エビの和え物

2月21(金)栄養成分表: エネルギー 428 kcal, 蛋白質 23.2 g, 脂質 24.8 g, 炭水化物 25.2 g, 食塩相当量 2.3 g

2月22(土)献立表: 天ぶら3種, 鶏肉とチンゲン菜のチャンプルー, れんこんと玉ねぎの中華煮, ブロッコリーと小エビの和え物

2月22(土)栄養成分表: エネルギー 428 kcal, 蛋白質 23.2 g, 脂質 24.8 g, 炭水化物 25.2 g, 食塩相当量 2.3 g

2月23(日)献立表: 天ぶら3種, 鶏肉とチンゲン菜のチャンプルー, れんこんと玉ねぎの中華煮, ブロッコリーと小エビの和え物

2月23(日)栄養成分表: エネルギー 428 kcal, 蛋白質 23.2 g, 脂質 24.8 g, 炭水化物 25.2 g, 食塩相当量 2.3 g

2月21日(金)献立表: 天ぶら3種, 鶏肉とチンゲン菜のチャンプルー, れんこんと玉ねぎの中華煮, ブロッコリーと小エビの和え物

2月21日(金)栄養成分表: エネルギー 428 kcal, 蛋白質 23.2 g, 脂質 24.8 g, 炭水化物 25.2 g, 食塩相当量 2.3 g

2月22日(土)献立表: 天ぶら3種, 鶏肉とチンゲン菜のチャンプルー, れんこんと玉ねぎの中華煮, ブロッコリーと小エビの和え物

2月22日(土)栄養成分表: エネルギー 428 kcal, 蛋白質 23.2 g, 脂質 24.8 g, 炭水化物 25.2 g, 食塩相当量 2.3 g

2月23日(日)献立表: 天ぶら3種, 鶏肉とチンゲン菜のチャンプルー, れんこんと玉ねぎの中華煮, ブロッコリーと小エビの和え物

2月23日(日)栄養成分表: エネルギー 428 kcal, 蛋白質 23.2 g, 脂質 24.8 g, 炭水化物 25.2 g, 食塩相当量 2.3 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。

だしは天然だしを使用しております! 生活協同組合コープしが