

最近手作りプリンを作るのにハマっています。材料は、卵と牛乳と砂糖のみで混ぜてレンジでチンするだけ！ゆっくり味わって食べるのが、最近の癒し時間です。みなさんはいかがお過ごしでしょうか。また教えてくださいね♪



《川柳等特集307号》

冬の風 木枯1号 まだですか (近江八幡市 男性 84歳)
雪だより 北の国から こんにちは (近江八幡市 男性 84歳)
(事務局より、滋賀では雪が少ない冬なのかな～と思っていたら、たくさん降りましたね...。)

冬到来 コタツの準備 鍋もよし (東近江市 男性 82歳)
【秋も短く冬が来る様でコタツも準備して食べものはあたたかい鍋がおいしいそうです。(今夜はおでんです!)]
(事務局より、我が家でもコタツはかかせません! ダシがしみた大根...おいしそうです! !)

空き田には パンの材料 麦をまく (東近江市 男性 82歳)
【田が空いていて麦まきをされています。この麦もパンの材料になるかも!!と思い、すくすく育つ事を願います。私の幼少の頃は冬2月頃麦ふみをしていました。】
(事務局より、パンになるのかもしれないですね! 滋賀県産小麦と聞いたら、こちらの川柳を思い出しますね!)

冬の花 さざんか庭の にぎわいに (近江八幡市 男性 84歳)
カレンダー あと1枚で 風邪ぎみだ (近江八幡市 男性 84歳)
(事務局より、カレンダーが残り1枚になって、寒そうですね。今年分はまだ2枚目で、あたたかいですね! 笑)

帰ってから 待ってくれる お弁当 (大津市 女性 62歳)
(事務局より、いつもありがとうございます。お弁当が帰りを待っていてくれる存在と感じていただき嬉しいです。)

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・感想や、リクエストなどもお気軽にお寄せください。 356
※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・祝日セット)

1食あたり 税込626円

注文締切日 2月19日(水)
お届け日 2月28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
3月1日 土	めばるの揚げびたし ハンバーグデミグラスソース 豆腐とツナのチャンプル さつまいもとさつま揚げの煮物 小松菜のソテー 切干大根の煮物	小麦 小麦・乳成分 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 330 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10 g 炭水化物 29 g 食塩相当量 2.2 g	【めばるの揚げびたし】だしを利かせた揚げびたしで、めばるを柔らかく召し上がっていただけます。 【ハンバーグデミグラスソース】ふっくらと焼き上げたハンバーグに、オリジナルデミグラスソースを合わせました。	 レンジ目安 500W 4分20秒
3月2日 日	カレイのゆず胡椒ソース 豚ヒレかつの玉子とじ風 高野豆腐と野菜の煮物 じゃがいものおかか和え キャベツとベーコンの炒め物 ひじきの煮物	小麦 小麦・卵・乳成分 小麦 小麦 卵・乳成分 小麦	エネルギー 317 kcal たんぱく質 19 g 脂質 11.7 g 炭水化物 40.3 g 食塩相当量 2.8 g	【カレイのゆず胡椒ソース】カレイをジューシーに焼き上げ、甘辛い照り焼きのタレとゆず胡椒をミックスさせたソースをかけました。 【豚ヒレかつの玉子とじ風】甘みを出すために、玉ねぎを醤油・砂糖を加えただして煮込み、かつとじ風に卵でとじました。	 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 2月19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。

お届け日を選べます。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25日(火)~2月28日(金)		お届け日: 2月27日(木)	
注文番号 006	 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。	注文番号 293 冷蔵	 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。
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 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		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。

月	火	水	木	金	土	日
2月					1	2
	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					
3月					1	2
	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					
4月		1	2	3	4	5
	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

※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。

お弁当コース

2/25(火)は『メバルのオーロラソース』が登場します。オーロラソースとは、マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせたソースで、魚とよく合います。是非ご賞味ください。

2月24日(月) 献立名 アレルゲン 振替休日 天皇誕生日の振替休日でお休みです

2月25日(火) 献立名 アレルゲン メバルのオーロラソース 春巻 筍とピーマンのあっさり煮 ブロッコリーとツナのボン酢炒め きやらぶき ごはん エネルギー 495 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 70.6 g 食塩相当量 1.9 g

2月26日(水) 献立名 アレルゲン 豚肉とキャベツのチャンプルー 里芋とごぼうの甘辛煮 切干大根のナポリタン風 なすの煮浸し レモンゼリー 五目釜飯 エネルギー 554 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 19.8 g 炭水化物 75.0 g 食塩相当量 3.0 g

2月27日(木) 献立名 アレルゲン アジフライ いんげんとさつま揚げのスタミナ炒め じゃが芋とエリンギのコンソメ炒め タマゴシエルマカロニサラダ 白菜と赤こんにやくの煮物 ごはん エネルギー 465 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 13.6 g 炭水化物 71.6 g 食塩相当量 1.1 g

2月28日(金) 献立名 アレルゲン 鶏肉のチリソース 小松菜とひらたけの炒め物 厚揚げの生姜醤油 さつま芋とひじきのサラダ ミックスナムル ごはん エネルギー 488 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 2.2 g

4種類のおかずコース

2/27(木)の『天ぷら3種』はぎせい豆腐、さつま芋、オクラです。ぎせい豆腐とは、崩した豆腐に野菜を入れて蒸した料理のことです。

献立名 アレルゲン 振替休日 天皇誕生日の振替休日でお休みです

献立名 アレルゲン サバの南部焼き ポークチャップ なすとブロッコリーの揚げ浸し 昆布豆 エネルギー 376 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 24.7 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.7 g

献立名 アレルゲン タンドリーチキン カレイのさっぱり煮 じゃが芋コロッケ カリフラワーと人参の和え物 エネルギー 351 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 17.2 g 炭水化物 21.7 g 食塩相当量 2.3 g

献立名 アレルゲン 天ぷら3種 白菜と鶏ミンチのピリ辛炒め ビーフン 小松菜のナムル エネルギー 355 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 39.4 g 食塩相当量 1.4 g

献立名 アレルゲン 回鍋肉 イワシフライ 煮物(大根、人参) れんこんとカニカマのマリネ エネルギー 304 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 16.0 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.7 g

6種類のおかずコース

2/27(木)は『白菜と赤こんにやくの煮物』をご用意しました。今が旬の白菜は霜にあたると風味が増し、繊維が柔らかくなり、甘みが増すといわれています。

献立名 アレルゲン 振替休日 天皇誕生日の振替休日でお休みです

献立名 アレルゲン メバルのオーロラソース 春巻 れんこんと竹輪の味噌炒め 筍とピーマンのあっさり煮 ブロッコリーとツナのボン酢炒め きやらぶき エネルギー 422 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 25.5 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 3.0 g

献立名 アレルゲン 豚肉とキャベツのチャンプルー 里芋とごぼうの甘辛煮 ピーマンと魚肉ソーセージの中華炒め 切干大根のナポリタン風 なすの煮浸し レモンゼリー エネルギー 366 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 23.2 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 2.5 g

献立名 アレルゲン アジフライ いんげんとさつま揚げのスタミナ炒め 根菜つくね じゃが芋とエリンギのコンソメ炒め タマゴシエルマカロニサラダ 白菜と赤こんにやくの煮物 エネルギー 395 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 24.2 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 2.2 g

献立名 アレルゲン 鶏肉のチリソース 小松菜とひらたけの炒め物 野菜コロッケ 厚揚げの生姜醤油 さつま芋とひじきのサラダ ミックスナムル エネルギー 418 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 24.3 g 炭水化物 29.4 g 食塩相当量 3.1 g

8種類のおかずコース 旬彩御膳

2/25(火)は『切干大根のツナサラダ』です。切干大根は大根を細切りにして乾燥させたものです。乾燥させることで甘みが増し、栄養価が凝縮し保存にも優れています。

献立名 アレルゲン 振替休日 天皇誕生日の振替休日でお休みです

献立名 アレルゲン サバのカレームニエル 鶏肉と里芋の炒め物 切干大根のツナサラダ 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーと枝豆の和え物 八幡こんにやく煮 白菜の煮浸し 木耳昆布 エネルギー 501 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 27.3 g 炭水化物 41.4 g 食塩相当量 3.4 g

献立名 アレルゲン カレイのコンソメパン粉焼き 麻婆豆腐 金平ごぼう れんこんサラダ ウィナーと枝豆の黒胡椒炒め カリフラワーの唐揚げ オクラのおかか和え わらび餅 エネルギー 403 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 18.3 g 炭水化物 38.4 g 食塩相当量 3.9 g

献立名 アレルゲン コーブ豚のしゃぶしゃぶ 白身魚のお好み焼き風 じゃが芋とコーンのバター醤油炒め 春巻 チンゲン菜の中華サラダ 玉ねぎのベーコン炒め なすの田楽和え きゅうりの醤油漬け エネルギー 417 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 23.4 g 炭水化物 30.7 g 食塩相当量 3.4 g

献立名 アレルゲン チーズチキンフライ プリ大根煮 わかめの韓国風サラダ 花がんもの煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 白菜のツナ煮 山菜の和え物 椎茸の甘辛煮 エネルギー 445 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 19.9 g 炭水化物 44.0 g 食塩相当量 3.9 g

やわらかおかずコース

2/27(木)は『イカのマリネ』です。使用している玉ねぎには硫化アリルという成分が含まれており、動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進し、血栓ができにくくする作用があります。

献立名 アレルゲン 振替休日 天皇誕生日の振替休日でお休みです

献立名 アレルゲン 豚肉の甘辛炒め ホッケの塩焼き キャベツと小エビのサラダ 麩の酢味噌和え エネルギー 299 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 18.7 g 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 2.1 g

献立名 アレルゲン タラの煮付け 揚げ出し豆腐 白菜と蒸し鶏の和え物 小松菜とツナの煮浸し エネルギー 222 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 9.8 g 炭水化物 15.1 g 食塩相当量 1.7 g

献立名 アレルゲン 煮込みハンバーグ マバルの山椒焼き ほうれん草サラダ イカのマリネ エネルギー 319 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 12.2 g 炭水化物 34.2 g 食塩相当量 2.5 g

献立名 アレルゲン カレイのチリソースかけ カレイの胡麻ダレかけ 鶏肉の胡麻ダレかけ 切干大根の煮物 さつま芋の旨煮 エネルギー 295 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.0 g

減塩おかずコース

2/26(水)は『レッドキャベツとピーツのラペ』が登場します。ラペとは、フランス語ですりおろすという意味です。酸味が少しあり、さっぱりしています。

献立名 アレルゲン 振替休日 天皇誕生日の振替休日でお休みです

献立名 アレルゲン メバルのピーナツ味噌焼き 牛肉入りコロッケ いんげんとさつま揚げの甘辛炒め オクラと玉ねぎのマリネ エネルギー 328 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.8 g 炭水化物 27.4 g 食塩相当量 1.9 g

献立名 アレルゲン 豚肉と野菜のオイスターソース炒め イワシフライ 炒り豆腐 レッドキャベツとピーツのラペ エネルギー 341 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 23.4 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.6 g

献立名 アレルゲン ホッケのきのこカレーソース 肉じゃが カリフラワーとピーマンの炒め物 白花豆 エネルギー 369 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 20.9 g 炭水化物 24.1 g 食塩相当量 1.6 g

献立名 アレルゲン 鶏肉のパン粉焼き さつま芋のそぼろあん ほうれん草と魚肉ソーセージのコンソメ炒め わかめときくらげの酢の物 エネルギー 371 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 25.9 g 食塩相当量 1.8 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、ご自身で調味料はご用意下さい。

だしは天然だしを使用しております!

