

ゴールデンウィークのお届けについて

ゴールデンウィークのお弁当のお届けについてご案内いたします。

冷凍おかずを毎週ご登録の皆様には、5月2日(金)にGW4食セット(3日(土)～6日(火)の4日分)を自動的にお届けいたします。

詳細は、「ゴールデンウィークの冷凍おかず・ゴールデンウィークフェア」チラシ(両面)をご確認ください。

※5月7日(水)より通常通りの営業となります。よろしくお願いいたします。

4/28(月)	4/29(火)	4/30(水)	5/1(木)	5/2(金)	5/3(土)	5/4(日)
配達	昭和の日 休み	配達	配達 GWフェア	配達 冷凍おかず GW4食	憲法記念日 休み	みどりの日 休み
5/5(月)	5/6(火)	5/7(水)	5/8(木)	5/9(金)	5/10(土)	5/11(日)
こどもの日 休み	振替休日 休み	配達	配達 母の日フェア	配達 冷凍おかず	休み	休み



《川柳特集316号》

お弁当 いつもきっちり 腹八分 (長浜市 女性 91歳)
明日はくる 首長くして 待つうれし (長浜市 女性 91歳)
(事務局より:お弁当のことも首を長くして待っていただいているのでしょうか?ありがとうございます。)

寒の入り 今日から酒も 燗の入り (野洲市 男性 80歳)
【日本酒は冷やか常温が好きですが、1月になるとやはり熱燗が美味しいですね。】
(事務局より:熱燗もいいですね。ポチポチ冷酒にもいい季節になってきましたが・・・。)

夕ごはん 今日のメニュー 好きなもの (東近江市 男性 99歳)
(事務局より:フタを開けた瞬間の嬉しいお気持ちが、伝わってきました。どのメニューだったのでしょうか??)

思い出す 月日の早やさ もう30年 (大津市 女性 86歳)
【とどけて頂くのがお昼の時間帯で助かっています。】
(事務局より:「30年」の意味が、とても気になりました。)

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。

367

※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ございません。

☆「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 4月30日(水)

お届け日 5月 9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
5月10日 土	カレイのゆず胡椒ソース 豚ヒレかつの玉子とし風 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 シ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し風】甘みを出す ために、フレッシュ玉ねぎを醤油・砂糖 を加えただけで煮込み、かつとし風に卵 でとじました。	 レンジ目安 500W 4分10秒
5月11日 日	赤魚のみりん焼き 鶏肉の中華あんかけ ほうれん草とカニカマのおひたし なすの煮物 炒り豆腐 ピーマンの味噌炒め	小麦 小麦 小麦・卵・かに 小麦・えび 小麦・卵・乳成分 小麦	エネルギー 379 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.4 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.2 g	【赤魚のみりん焼き】赤魚を自社で配合し た調味液に漬け込み焼き上げました。程よ く脂がのった柔らかな食感をみりん焼きで お楽しみください。 【鶏肉の中華あんかけ】生姜醤油ベースの 鶏肉の唐揚げに、玉ねぎ・にんじん・しい たけの切った中華あんをかけました。こは んがすすむ、定番のメニューです。	 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 4月30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:5月7日(水)～5月9日(金)		お届け日:5月8日(木)	
注文番号 006		注文番号 293	
炊きたて冷やし込みご飯 150g		野菜1/2日分サラダ 175g	
税込132円		税込213円	
消費期限:お届け日当日22時		消費期限:お届け日翌日	
甲賀産コシヒカリ・キヌヒカリのブレンド米。		17種類の野菜が入ったサラダ。	
注文番号 300		殺菌方法 120℃ 2秒 乳脂肪分 3.6%以上 生乳産地 鳥取県	
冷蔵		冷蔵	
			
		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	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
5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	

	月	火	水	木	金	土	日
6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

	月	火	水	木	金	土	日
7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			

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 9:00～19:30 土 9:00～15:00





5 月 5 日 (月)	
献立名	アレルギー
こどもの日でお休みです	

献立名	アレルゲン
こどもの日でお休みです	

献立名	アレルゲン
こどもの日でお休みです	

献立名	アレルゲン
こどもの日でお休みです	

献立名	アレルゲン
こどもの日でお休みです	

献立名	アレルゲン
こどもの日でお休みです	

5 月 6 日 (火)	
献立名	アレルゲン
振替休日でお休みです	

献立名	アレルギー
振替休日でお休みです	

献立名	アレルゲン
振替休日でお休みです	

献立名	アレルギー
振替休日でお休みです	

献立名	アレルゲン
振替休日でお休みです	

献立名	アレルゲン
振替休日でお休みです	

5月7日(水)					
献立名			アレルギー		
メバルの明太ムニエル			乳・小麦		
じゃが芋コロッケ			乳・小麦		
白菜と竹輪の甘辛炒め			小麦		
ビーマンの油揚げの煮物			小麦		
オクラとしそ布和え			小麦		
ごはん					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
531	kcal	16.7	14.6 g	79.4 g	1.8 g
使用添加物					
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(カラメル、アナトー、ココア、紅麹、唐辛子、クチナシ)、酸味料、凝固剤、香料、乳化剤、リン酸Ca、酵素、加工デンプン、pH調整剤、焼成Ca、消泡剤					

献立名			アレルゲン	
肉団子の塩だれ			卵・乳・小麦	
アジのわびまヨコ焼き			卵・小麦	
高野豆腐と人参の煮物			小麦	
ブロッコリーとえのきの和え物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
380 kcal	19.6 g	23.2 g	22.8 g	2.5 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酒精、豆腐用凝固剤、重曹、香料、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、香辛料、着色料(カラメル)、酵素、酸味料、V.B1、増粘剤(キサンタン)、消泡剤、焼成Ca				

献立名			アレルゲン	
メバルの明太ムニエル			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	
白菜と竹輪の甘辛炒め			小麦	
ピーマンと油揚げの煮物			小麦	
オクラのしそ昆布和え			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
379 kcal	19.3 g	20.7 g	29.6 g	2.5 g
使用添加物				
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(カラメル、アナトー、ココア、紅麹、唐辛子、クチナシ)、酸味料、pH調整剤、凝固剤、酸防止剤(V.C)、乳酸Ca、香料、乳化剤、リン酸Ca、焼成Ca、加工デンプン、酵素、消泡剤、香辛料				

献立名			アレルゲン	
油淋鶏			小麦	
さつま揚げの柳川風			卵・小麦	
春雨の中華炒め			小麦	
いんげんのソテー				
れんこんサラダ			卵	
ピーマンの揚げ浸し			小麦	
わかめと筍の木の芽和え				
オレンジ				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
415 kcal	24.5 g	17.9 g	41.0 g	4.0 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、酸味料、酒糟、酸化防止剤(V-C)、消泡剤、増粘剤(加工デンプン、キシランタン)、着色料(カラメル)、糊料(キシランタン)、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、香辛料				

献立名			アレルゲン	
アジの香味焼き			小麦	
野菜と牛肉のオイスター炒め				
菜の花の浸し			小麦	
大学芋				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
306 kcal	20.2 g	15.8 g	18.3 g	2.2 g
使用添加物				
加エデンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酒精、酸化防止剤(V・C)、消泡剤、増粘剤(加エデンプン)、酸味料				

献立名 白身魚フライ&エビフライ 回鍋肉 春雨サラダ うぐいす豆			アレルギー 卵・小麦・えび 小麦 小麦	
エネルギー 340 kcal	蛋白質 14.5 g	脂質 17.7 g	炭水化物 29.1 g	食塩相当量 1.4 g
使用添加物 加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グアーガム)、酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、ポリリン酸Na、貝Ca、乳酸Ca、消泡剤、酸味料、V.B1、着色料(パプリカ、コチニール)、焼成Ca、酵素				

5 月 8 日 (木)				
献立名			アレルゲン	
豚肉とチンゲン菜のスタミナ炒め			小麦	
れんこんとピーマンのコンソメ醬油炒め			乳・小麦	
豆腐ナゲットのケチャップがけ			小麦	
わかめと大根のサラダ			小麦	
カリフラワーのおかか和え			小麦	
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
500 kcal	13.6 g	16.5 g	70.3 g	1.4 g
使用添加物				
加工デンプン、ソルビット、調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、リン酸Ca、酸味料、酵素、着色料(コチニール、カロチン、カラメル)、増粘多糖類、香料、ペーキングパウダー、乳化剤、豆腐用凝固剤、消泡剤、増粘剤(加工デンプン)、焼成Ca				

献立名			アレルギー	
マスの柚子胡椒焼き			小麦	
鶏天 天つゆ添え			卵・乳・小麦	
ビーマンと油揚げの中華金平				
小松菜とカニカマの塩こうじ和え			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
306 kcal	20.4 g	17.7 g	13.6 g	2.4 g
使用添加物				
調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、酒精、炭酸Na、酢酸Na、グリシン、着色料（カラメル、クチナシ、パプリカ、トマト、カロチン）、凝固剤、香料、増粘剤（キサンタン）、酸化防止剤（V.C.）、酵素、ベーキングパウダー、加工デンプン、乳化剤、酸味料、焼成Ca、消泡剤				

献立名			アレルゲン	
豚肉とチンゲン菜のスタミナ炒め			小麦	
れんこんとピーマンのコンソメ醬油炒め			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	
わかめと大根のサラダ			小麦	
カリフラワーのおかか和え			小麦	
使用添加物				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
366 kcal	13.5 g	21.4 g	28.9 g	2.8 g
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、リン酸Ca、 酵素、酸味料、ペーキングパウダー、増粘剤(加工デンプン)、香辛料、乳化 剤、増粘多糖類、着色料(コチニール、カロテン、カラメル)、豆腐用凝固剤、 焼成Ca、消泡剤				

献立名			アレルゲン	
サワラの西京焼き			小麦	
ハムカツ			乳・小麦	
卵の花			小麦	
カリフラワーのコンソメ炒め			乳・小麦	
オクラサラダ			小麦	
もやしのご浸し			小麦	
しんじょう煮物			卵・小麦	
生姜の醤油漬け			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
456 kcal	21.8 g	21.6 g	46.7 g	4.1 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、酸味料、リン酸塩(Na)、増粘多糖類、くま液、レバロース、酸化防止剤(V・C、V・E)、着色料(亜硫酸Na)、着色料(コチニール、カラメル、カラメル、紅花黄、クチナシ)、香料、消泡剤、乳化剤、香辛料、増粘剤(キサンタン)、甘味料(アスパルテーム、スチビア)、保存料(ソルビン酸K)				

献立名			アレルゲン	
鶏肉と野菜のさっぱり煮			小麦	
厚揚げの照焼き			卵・乳・小麦	
もやしときゅうりの梅おかかかね			小麦	
人参とツナのシリシリ			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
299 kcal	20.0 g	16.2 g	23.7 g	2.4 g
使用添加物				
酒精、消泡剤、加工デンプン、凝固剤、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、酸化防止剤(V・O)、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(チタニウム、カラメル)、香辛料、酸味料、甘味料(ステビア、スクラロース)、V・B1				

献立名			アレルゲン	
牛肉と白菜の炒め煮			小麦	
春巻			乳・小麦・えび	
小松菜と竹輪のピリ辛ナムル			小麦	
大根と枝豆の梅マヨねえ			卵・小麦	
使用添加物				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
393 kcal	10.9 g	30.4 g	20.6 g	2.0 g
加工デンプン、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（加工デンプン、キサンタン）、酒精、水酸化Ca、着色料（カラメル、野菜）、酸化防止剤（V.C.）、pH調整剤、酸味料、香辛料、酵素、焼成Ca、V.B1、消泡剤、香料				

5月9日(金)					
献立名			アレルギー		
サケマヨカツ			卵・小麦		
こんにゃくとなすの田楽			小麦		
マカロニのレモンサラダ			卵・小麦		
焼売			乳・小麦		
うずら豆					
菜めし					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩相当量	
534 kcal	11.8 g	15.2 g	83.9 g	2.3 g	
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、水酸化Ca、加工デンプン、酒精、リン酸Ca、香料、甘味料(ステビア)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム)、着色料(カラコチン、ラック)、膨張剤、香辛料、消泡剤、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(V.E)					

献立名				アレルギー	
豚肉の生姜焼き				小麦	
イカフライ				小麦	
なすの田楽				小麦	
キャロットラペ				小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
341 kcal	14.1 g	22.3 g	19.4 g	1.7 g	
使用添加物					
酒精、リン酸Ca、酵素、乳化剤、酸味料、調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、pH調整剤、焼成Ca、消泡剤					

献立名				アレルゲン	
サケマヨカツ&唐揚げ				卵・乳・小麦	
こんにゃくとすの田楽				小麦	
ほうれん草と玉ねぎの柚子胡椒炒め				小麦	
マカロニのレモンサラダ				卵・小麦	
焼売				乳・小麦	
うずら豆					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
477	kcal	14.1 g	26.2 g	43.5 g	2.5 g
使用添加物					
酒精、水酸化Ca、加工デンプン、香料、酸化防止剤(V.C、V.E)、増粘剤(キサンタン、加工デンプン、グアーガム)、リン酸Ca、着色料(クチナシ、カロチン、ラック)、pH調整剤、甘味料(ステビア)、香辛料、調味料(アミノ酸等)、酵素、乳化剤、膨張剤、酸味料、焼成Ca、ペーキングパウダー、消泡剤					

献立名				アレルゲン	
ハンバーグデミグラスソース				乳・小麦	
カレイのけんちん蒸し				卵・小麦	
こんにゃくと竹輪の煮物				卵・小麦	
春巻				小麦	
ひじきサラダ				卵・小麦	
ほうれん草バターソテー				乳	
麩のラスク風 シュガー一味				乳・小麦	
麻婆なす				小麦	
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424	kcal	23.1 g	21.7 g	34.4 g	4.0 g
使用添加物					
調味料（アミノ酸等）、リノ酸塩（Na）、着色料（黄3号、カラメル、クチナシ）、pH調整剤、酸化防止剤（V-C、V-E）、増粘剤（加工デンプン、キサンタン、増粘多糖類）、酸味料、酒精、水、酸化Ca、加工デンプン、ソルビール、炭酸Na、消泡剤、甘味料（ステビア、スクラロース、アセスルファムK）、香辛料、香料、乳化剤					

献立名			アレルゲン	
豚肉と白菜のボン酢炒め			小麦	
メバルのみりん漬焼き			卵・乳・小麦	
いんげんと筍の木の芽和え				
じゃが芋とアスパラガスのサラダ			卵	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
297 kcal	19.8 g	15.2 g	23.9 g	2.5 g
使用添加物				
加工デンプン、pH調整剤、調味料（ＡＭ／酸等）、焼成Ｃa、酵素、酸味料、消泡剤、酒精、ベークイングパウダー、着色料（カロテン）、増粘剤（グァーガム、キサンタン）、酸化防止剤（Ｖ・Ｃ）、酢酸Ｎa、グリシン、香辛料				

献立名			アレルゲン	
親子チキンカツ			卵・乳・小麦	
メバルの香草焼き			乳・小麦	
カリフラワーと人参のコールスローサラダ			卵	
オクラの酢の物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
324 kcal	18.5 g	17.4 g	21.6 g	1.8 g
使用添加物				
加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、キサンタン)、酒精、焼成Ca、調味料(アミノ酸等)、香料、酸味料、乳化剤、着色料(クチナシ)、リン酸Ca、香辛料、酵素、V.B1、増粘多糖類、pH調整剤、消泡剤				

・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！

 生活協同組合コープしが