

もうすぐ6月ですね。今年の梅雨入りは平年並みの6月6日ごろとの予想が出ていました。
ちなみに平年の梅雨明けは7月19日ごろだとか・・・。

災害級の雨が降らないことを願いつつ、天気の良い日は昼休み散歩を継続中です♪



《川柳等特集320号》

キャベツ様 緑のダイヤで 光ってる (近江八幡市 男性 84歳)
びちくまい ためしてみたい 塩むすび (近江八幡市 男性 84歳)
(事務局より:野菜の価格は落ち着いてきましたが、お米は相変わらず高いですね。備蓄米のおにぎりは私も食べてみたいです。)

薄毛でも さわらぬカミに 崇りなし (野洲市 男性 80歳)
【高価な育毛剤を使用しても効き目はサッパリ。無理に触らずそっと見守っているのが一番です。】
(事務局より:やっぱりそうですね。わたしも静かに見守ることにします。。。)

お弁当 胃袋うれし 腹八分 (長浜市 女性 91歳)
桜みに 持って行きたい お弁当 (長浜市 女性 91歳)
(事務局より:お花見に持って行っていただけたら！気に入っていただいて、本当にありがとうございます。)

雪がとけ 春と花粉が 急ぎ足 (東近江市 男性 83歳)
(事務局より:花粉がなかなか去ってくれなくて、涙です。。。)

春雨や 濡れていくほど 粋じゃなし (野洲市 男性 80歳)
【「つき様、雨が・・・」、「春雨じゃ濡れていこう」。私は残念ながら月形半平太のようないい男ではありません。すぐに傘を差しました。】
(事務局より:「月形半平太」が一回で変換できました。私のパソコンは、なかなか粋なことをしてくれます。)

東京で 雪が降る降る 大騒ぎ (長浜市 女性 71歳)
(事務局より:数センチの雪で大騒ぎする都会の皆さんは、いろんな意味で、大変ですね。)

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・ご感想や、リクエストなどもお気軽にお寄せください。

371

※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 5月28日(水)

お届け日 6月6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
6月7日 土	さばのみそ煮 ハンバーグ彩り野菜ソース かぼちゃとおくらの煮物 ツナと白菜の炒め煮 ひじきの煮物 チャブチェ	小麦 小麦・乳成分 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 318 kcal たんぱく質 17 g 脂質 15.6 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.4 g	【さばのみそ煮】骨のない食べやすいさばを白みそでじっくりと煮込みました。やさしい甘みと白みそが程よい一品です。 【ハンバーグ彩り野菜ソース】やわらか仕立てのハンバーグにトマト風味の自家製のソースをかけました。ソースにはズッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・にんじんなどのカラフルな野菜を使って彩りも豊かです。	 レンジ目安 500W 4分30秒
6月8日 日	ホキの磯天和風あん 牛肉の炒め物(トマト風味) 高野豆腐の煮物 白菜の煮びたし 茄子の生姜醤油 いんげんの和え物	小麦・卵・乳成分 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 360 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.4 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.2 g	【ホキの磯天和風あん】磯の香りが広がるホキの天ぷらにだしを効かせた優しいお味の和風あんをかけました。 【牛肉の炒め物(トマト風味)】牛肉と玉ねぎをダイストマトソースと焼肉のタレで炒め合わせました。	 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 5月28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:6月2日(月)～6月6日(金)		お届け日:6月5日(木)	
注文番号 006	 炊きたて冷やし込みご飯 150g 税込132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		月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日
							1			1	2	3	4	5	6						1	2	3
6月	2	3	4	5	6	7	8		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10
	9	10	11	12	13	14	15		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17
	16	17	18	19	20	21	22		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24
	23	24	25	26	27	28	29		28	29	30	31					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



夕食サポート

お弁当コース

今週のコメント

今週の色ご飯は6/6(金)の『コーンごはん』です。これから旬を迎える「コーン」を使用した、季節を感じられる一品です。是非ご賞味ください♪

※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。

6月2日(月)					
献立名			アレルゲン		
豚肉とキャベツの極旨炒め			小麦		
ほうれん草とウインナーのトマト炒め			小麦		
がんもの煮物			小麦		
キャロットラペ			小麦		
さつま芋のかりかり揚げ			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
570	kcal	14.6g	21.7g	75.0g	1.5g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、酵素、加工デンプン、焼成Ca、消泡剤、香辛料					

6月3日(火)					
献立名			アレルゲン		
BBQソースハンバーグ			乳・小麦		
白菜とベーコンのボン酢炒め			卵・乳・小麦		
空豆のフリッター			卵・乳・小麦		
チンゲン菜のごま和え			乳・小麦		
辛子風味小茄子漬け			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
470	kcal	13.1g	13.1g	72.5g	1.8g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、リン酸塩(Na)、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、カゼインNa、着色料(カラメル、クチナシ、カロテン)、くん液、酸味料、酸化防止剤(V.C)、保存料(ソルビン酸K)、香料、pH調整剤、増粘多糖類、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、消泡剤、ベーキングパウダー					

6月4日(水)					
献立名			アレルゲン		
マスのチーズムニエル			乳・小麦		
じゃが芋コロッケ			乳・小麦		
小松菜と筍のあっさり煮					
大根とカニカマの浸し			小麦		
昆布豆			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
516	kcal	18.6g	12.1g	77.7g	1.5g
使用添加物					
増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム)、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、酒精、着色料(アナトー、ココア、クチナシ、パプリカ、トマト)、香料、酸味料、乳化剤、pH調整剤、リン酸Ca、酸化防止剤(V.C)、環状オリゴ糖、酵素、加工デンプン、焼成Ca、消泡剤					

6月5日(木)					
献立名			アレルゲン		
豚肉の味噌生姜焼き			小麦		
揚げ出し豆腐のオクラ中華あんかけ			小麦		
人参とさつま揚げのコンソメ炒め			乳・小麦		
ブロッコリーとツナのサラダ			卵・小麦		
ひらたけの佃煮			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
527	kcal	14.2g	18.0g	72.2g	1.4g
使用添加物					
安定剤(加工デンプン)、酒精、豆腐用凝固剤、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、酵素、香辛料、着色料(カラメル)、加工デンプン、酸味料、焼成Ca、消泡剤					

6月6日(金)					
献立名			アレルゲン		
白身魚フライ			卵・小麦		
なすの鶏そぼろチリソース					
カリフラワーと人参の和え物			小麦		
ピーマンと玉ねぎのマリネ			小麦		
彩りゼリー					
コーンごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
524	kcal	12.1g	17.1g	77.1g	1.9g
使用添加物					
乳酸Ca、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グアーガム、キサンタン、加工デンプン)、ゲル化剤(増粘多糖類)、酒精、酸味料、V.C、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、甘味料(アセスルファムK、ステビア)、ピロリン酸第二鉄、着色料(パプリカ、クチナシ、V.B2、紅麹)、クエン酸鉄Na、香料、消泡剤、香辛料					

4種類のおかずコース

今週のコメント

6/4(水)の『天ぷら2種』はかにのふわふわ豆腐、玉ねぎと空豆のかき揚げです。旬の食材「空豆」を使用しています。

献立名			アレルゲン		
黒酢肉団子			卵・乳・小麦		
メバルの煮付け			小麦		
ごまマカロニサラダ			卵・小麦		
キャベツとえのきの炒め物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
355	kcal	17.4g	17.3g	32.0g	2.3g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、炭酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、酸味料、香辛料、着色料(パプリカ、トマト)、グリシン、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、消泡剤					

献立名			アレルゲン		
タラのエスカベッシュ風ワントン			卵・乳・小麦		
大豆とベーコンのケチャップ炒め			卵・乳		
オクラの塩こうじ和え					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
308	kcal	14.5g	14.1g	31.2g	1.9g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酢酸Na、増粘剤(加工デンプン)、pH調整剤、酒精、着色料(紅麹、赤102、カロテン)、香料、乳酸Ca、酸化防止剤(V.C、V.E)、豆腐用凝固剤、ショ糖エステル、酸味料、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、乳化剤、ベーキングパウダー、酵素、焼成Ca、消泡剤					

献立名			アレルゲン		
ポークホワイトシチュー			乳・小麦		
天ぷら2種			卵・乳・小麦・かに		
ブロッコリーとコーンのオイスターソース炒め					
きゅうりと梅ざーサイの和え物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
378	kcal	10.0g	23.7g	30.3g	1.7g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酢酸Na、増粘剤(加工デンプン)、pH調整剤、酒精、着色料(紅麹、赤102、カロテン)、香料、乳酸Ca、酸化防止剤(V.C、V.E)、豆腐用凝固剤、ショ糖エステル、酸味料、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、乳化剤、ベーキングパウダー、酵素、焼成Ca、消泡剤					

献立名			アレルゲン		
アジフライ			卵・小麦		
豚すき煮			小麦		
カリフラワーとツナの和風サラダ			小麦		
白花豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
388	kcal	12.7g	27.2g	21.7g	1.9g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、豆腐用凝固剤、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、酸味料、pH調整剤、水酸化Ca、リン酸Ca、香辛料、甘味料(アセスルファムK、ステビア)、乳酸Ca、酵素、消泡剤、加工デンプン、着色料(パプリカ)、焼成Ca					

献立名			アレルゲン		
鶏肉のデミグラスソース			乳・小麦		
アカウオの味噌煮			小麦		
煮物(しんじょ、いんげん)			卵・小麦		
辛子風味小茄子漬け			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
354	kcal	24.2g	18.7g	19.3g	2.5g
使用添加物					
着色料(カラメル、果実、アナトー)、酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン)、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、香料、リン酸Ca、漂白剤(次亜硫酸Na)、酸化防止剤(亜硫酸Na、V.C)、加工デンプン、酵素、消泡剤、豆腐用凝固剤、pH調整剤、V.B2、酢酸(Na)、焼成Ca					

6種類のおかずコース

今週のコメント

6/5(木)は『豚肉の味噌生姜焼き』です。味噌を使用してアレンジした普段の生姜焼きと少し異なる味わいで、ご飯が進みます。これからますます暑さの厳しくなる季節。たくさん食べて体力をつけましょう！

献立名			アレルゲン		
豚肉とキャベツの極旨炒め			小麦		
ほうれん草とウインナーのトマト炒め			小麦		
春雨の中華和え			小麦・えび		
がんもの煮物			小麦		
キャロットラペ			小麦		
さつま芋のかりかり揚げ			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
453	kcal	16.4g	28.8g	30.7g	2.9g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、加工デンプン、酵素、消泡剤、焼成Ca、香辛料					

献立名			アレルゲン		
BBQソースハンバーグ			乳・小麦		
白菜とベーコンのボン酢炒め			卵・乳・小麦		
ごぼうと油揚げの煮物			小麦		
空豆のフリッター			卵・乳・小麦		
チンゲン菜のごま和え			乳・小麦		
辛子風味小茄子漬け			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
355	kcal	14.7g	19.3g	31.7g	3.1g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、着色料(カラメル、クチナシ、カロテン)、くん液、カゼインNa、酒精、酸味料、酸化防止剤(V.C)、保存料(ソルビン酸K)、pH調整剤、香料、凝固剤、増粘多糖類、香辛料、リン酸Ca、乳化剤(次亜硫酸Na)、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Ca、ベーキングパウダー、消泡剤					

献立名			アレルゲン		
マスのチーズムニエル			乳・小麦		
じゃが芋コロッケ			乳・小麦		
玉ねぎとささみの炒め物			小麦		
小松菜と筍のあっさり煮					
大根とカニカマの浸し			小麦		
昆布豆			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
367	kcal	21.7g	15.7g	33.0g	2.2g
使用添加物					
増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム)、調味料(アミノ酸等)、酒精、炭酸Ca、着色料(アナトー、ココア、クチナシ、パプリカ、トマト、カラメル)、香料、酸味料、乳化剤、pH調整剤、リン酸Ca、酸化防止剤(V.C)、環状オリゴ糖、酵素、加工デンプン、焼成Ca、消泡剤					

献立名			アレルゲン		
豚肉の味噌生姜焼き			小麦		
揚げ出し豆腐のオクラ中華あんかけ			小麦		
里芋とれんこんの煮物			小麦		
人参とさつま揚げのコンソメ炒め			乳・小麦		
ブロッコリーとツナのサラダ			卵・小麦		
ひらたけの佃煮			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
428	kcal	15.3g	26.1g	30.3g	2.4g
使用添加物					
安定剤(加工デンプン)、酒精、豆腐用凝固剤、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、酵素、香辛料、着色料(カラメル)、加工デンプン、酸味料、焼成Ca、消泡剤					