

いつも夕食サポートをご利用いただきありがとうございます。
先日有給休暇をいただいて奈良まで遊びに行き、奈良国立博物館で「超国宝展」を見てきました。
古墳時代の刀『七支刀』や飛鳥時代の仏像などと出会うことができ、大満足の日でした。



《川柳等特集323号》

万博は 世界の国から こんにちは (近江八幡市 男性 85歳)
鯉のぼり 家族みんなで 泳いでる (近江八幡市 男性 85歳)
パンダ君 親元帰れば ニイハオだ (近江八幡市 男性 85歳)
(事務局より:いろいろなニュースを見ていて、だんだん万博に行きたくなってきました!)

お弁当 今夜はうれし 配達日 (長浜市 女性 92歳)
歌舞伎見て 裏方様の 賜物と (長浜市 女性 92歳)
(事務局より:いつも楽しみにしていただきありがとうございます。私も芝居を観るのが好きなのですが役者さんだけでなく、裏方の皆さんも含めた総合芸術だなあとと思っています。)

急に夏 身体がついて いきません (長浜市 女性 71歳)
(事務局より:本当に急に暑くなってきましたね。熱中症にはくれぐれもお気をつけください。)

器量良し ほめる男の 器量かな (野洲市 男性 80歳)
【妻の器量をほめることこそ、夫のたしなみであり器量です。真偽はともかく家庭円満の第一歩です。】
(事務局より:お互いに褒め合うことは、良好な人間関係の第一歩なのかもしれませんね。)

さんばつで ぼくのあたまは ころもがえ (近江八幡市 男性 85歳)
こぼしりで 今日はお米の 特売日 (近江八幡市 男性 85歳)
あちこちの スーパー回り 米さがし (近江八幡市 男性 85歳)
(事務局より:私も先日散髪に行き、『夏仕様』にしてもらってきました!)

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。

374

※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 6月18日(水)

お届け日 6月27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28日 土	鮭の塩焼き 鶏肉の梅みそだれ 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜のおひたし さつまいもの甘辛和え 切干大根の煮物	小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 383 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.9 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 2.1 g	【鮭の塩焼き】魚のおいしさをシンプルに味わえる塩焼きです。 【鶏肉の梅みそだれ】素揚げした鶏肉に、梅の酸味をプラスしたみそだれを合わせました。	 レンジ目安 500W 4分10秒
6月29日 日	さわらの塩こうじ漬け焼き 鶏肉の酢豚風 もちふの玉子とじ ジャーマンポテト キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え	小麦 小麦・卵・乳成分 卵・乳成分 小麦・乳成分	エネルギー 365 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.1 g	【さわらの塩こうじ漬け焼き】さわらをふっくらとジュシーに召し上がっていただくために、塩糍につけこんでから焼き上げました。 【鶏肉の酢豚風】トマトケチャップを味のベースに、自社で酸味と甘さを調整した酢豚あんに、揚げた鶏肉や野菜をからめました。程よい酸味の一品です。	 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 6月18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:6月23日(月)~6月27日(金)		お届け日:6月26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 せいきよう牛乳 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
6月							1	7月		1	2	3	4	5	6	8月					1	2	3
	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

ご飯(滋賀県産)

今週のコメント

6/24(火)の色ご飯は『炊き込みご飯』です。こんにゃく、油揚げ、人参が入っています。

6/26(木)の『天ぷら2種』は白身魚大葉天、さつま芋です。

4種類のおかずコース

今週のコメント

6/27(金)は『ハンバーグのおろしソース』です。ハンバーグにさっぱりとした大根おろしソースをかけました。暑くなってきましたが、沢山食べて乗り越えましょう！

6種類のおかずコース

今週のコメント

6/26(木)の『天ぷら3種』は白身魚大葉天、さつま芋、オクラです。また、『黄桃』をご用意しました。食後のデザートとしてお召し上がりがください！

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント

6/25(水)は『空豆のフリッター』です。空豆は、たんぱく質や食物繊維、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、ミネラル類など健康によい栄養素が多く含まれています。

やわらかおかずコース

今週のコメント

6/23(月)の『キーマカレー』はさっぱりとトマトを加えて調理しております。

減塩おかずコース

今週のコメント

6/24(火)の『天ぷら3種』は鶏天、かぼちゃ、ごぼうとにんじんのかき揚げです。さっぱりとしたおろしポン酢をつけて、お召し上がりがください。

※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 23 日 (月)				
献立名		アレルゲン		
豚肉とキャベツの照焼き炒め		小麦		
なすと厚揚げのごま煮		小麦		
大根と山菜の煮物		小麦		
ほうれん草とカニカマの酢の物		小麦		
わかめの当座煮		小麦		
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
508	kcal	14.1 g	16.9 g	70.4 g 2.2 g
使用添加物				
加工デンプン、豆腐用凝固剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、酸化防止剤(V.C)、酸味料、pH調整剤、リン酸Ca、着色料(銅葉緑素、パブリカ、トマト)、酵素、漂白剤(次亜硫酸Na)、焼成Ca、消泡剤				

献立名				
アジのごま味噌煮		小麦		
チキンカツ		卵・乳・小麦		
ポテトサラダ		卵		
カリフラワーとコーンの塩だれ炒め		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
304	kcal	19.8 g	15.9 g	19.2 g 1.6 g
使用添加物				
加工デンプン、pH調整剤、酒精、凝固剤、焼成Ca、V.B1、増粘剤(キサンタン)、酢酸Na、香辛料、消泡剤、グリシン、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、酸味料				

献立名				
豚肉とキャベツの照焼き炒め		小麦		
なすと厚揚げのごま煮		小麦		
人参とそら豆のかき揚げ		卵・乳・小麦		
大根と山菜の煮物		小麦		
ほうれん草とカニカマの酢の物		小麦		
わかめの当座煮		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424	kcal	13.8 g	27.2 g	28.5 g 3.0 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、豆腐用凝固剤、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、酸化防止剤(V.C)、酸味料、pH調整剤、リン酸Ca、着色料(銅葉緑素、パブリカ、トマト、カロチン)、ベーキングパウダー、焼成Ca、乳化剤、酵素、漂白剤(次亜硫酸Na)、消泡剤				

献立名				
メバルの中華香味ソース		小麦		
鶏肉の塩ダレ焼き		卵・乳・小麦		
卵の花		小麦		
はんぺんの明太マヨ焼き		卵・小麦		
菜の花の浸し		小麦		
カリフラワーの炒め物		小麦		
椎茸の煮物		小麦		
焼き菓子		卵・乳・小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
464	kcal	26.9 g	29.2 g	29.3 g 3.5 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、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(グアーガム、加工デンプン、増粘多糖類)、酒精、着色料(クチナシ、紅麹、唐辛子)、発色剤(亜硝酸Na)、炭酸Ca、香辛料、膨張剤、乳化剤、香料				

献立名				
マスの西京焼き		卵・小麦		
キーマカレー		乳・小麦		
いんげんの辛子和え		小麦		
ひじきサラダ		卵・小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
317	kcal	22.6 g	18.0 g	16.0 g 2.3 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、消泡剤、保存料(しらこ)、酢酸Na、くん液、着色料(カラメル、ウコン)、増粘剤(キサンタン)、甘味料(ステビア)、増粘多糖類				

献立名				
豚肉のお好み風炒め		小麦		
エビボールのレモンあんかけ		えび		
筍とさつま揚げの韓国風マヨ炒め		卵・小麦		
オクラのくるみ和え		小麦・くるみ		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
363	kcal	12.4 g	24.7 g	22.1 g 2.0 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン)、酒精、pH調整剤、着色料(紅麹)、酸化防止剤(V.C、V.E)、増粘多糖類、酸味料、漂白剤(次亜硫酸Na)、香料、リン酸Ca、焼成Ca、V.B1、香辛料、消泡剤、酵素、加工デンプン				

6 月 24 日 (火)				
献立名		アレルゲン		
ブリの山椒煮		小麦		
南瓜フライ		小麦		
玉ねぎとささみの炒め煮		小麦		
オクラと竹輪の中華和え		小麦		
白花生				
炊き込みご飯		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
521	kcal	18.3 g	14.0 g	76.5 g 2.6 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、水酸化Ca、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、香辛料、消泡剤、着色料(カラメル、紅麹、ラック)、増粘多糖類、酸味料				

献立名				
鶏肉のカレーソースがけ		乳・小麦		
チンゲン菜とアサリの炒め物		小麦		
南瓜の煮物		小麦		
しば漬け				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
328	kcal	19.3 g	16.7 g	22.4 g 2.7 g
使用添加物				
酸味料、酒精、着色料(カラメル、野菜)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、リン酸Ca、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、焼成Ca、消泡剤、香料、増粘剤(グアーガム)、酵素、加工デンプン				

献立名				
ブリの山椒煮		小麦		
南瓜フライ		小麦		
れんこんと油揚げの塩だれ炒め		小麦		
玉ねぎとささみの炒め煮		小麦		
オクラと竹輪の中華和え		小麦		
白花生				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
370	kcal	19.2 g	18.5 g	32.6 g 2.2 g
使用添加物				
加工デンプン、pH調整剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、増粘剤(キサンタン)、V.B1、増粘多糖類、消泡剤、着色料(カラメル、紅麹、ラック)、香辛料、酸味料				

献立名				
コープ豚とニラ卵炒め		卵・乳・小麦		
揚げ出し豆腐のあんかけ		小麦		
わかめの赤しそ和え				
春巻		小麦		
ブロッコリーサラダ		卵・小麦		
南瓜のミルク煮		乳・小麦		
れんこんの煮物		小麦		
野沢菜漬け		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
438	kcal	22.4 g	24.6 g	35.7 g 3.7 g
使用添加物				
消泡剤、酒精、加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、グリシン、酢酸Na、増粘剤(グアーガム、加工デンプン、増粘多糖類)、酒精、着色料(クチナシ、紅麹、唐辛子)、発色剤(亜硝酸Na)、炭酸Ca、香辛料、膨張剤、乳化剤、香料				

献立名				
牛肉じゃが		小麦		
カレイのみりん焼き		小麦		
ごぼうサラダ		卵・乳・小麦		
キャベツの中華和え		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
267	kcal	18.4 g	9.2 g	23.8 g 2.4 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、酸化防止剤(V.C)、酸味料、酒精、着色料(クチナシ、ウコン)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料				

献立名				
天ぷら3種 おろしポン酢添え		卵・乳・小麦		
野菜とベーコンの味噌煮		卵・乳・小麦		
いんげんと油揚げの炒め物		小麦		
カリフラワーとカニカマの中華和え		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
329	kcal	11.6 g	20.2 g	26.9 g 1.8 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、加工デンプン、酒精、カゼインNa、炭酸Ca、リン酸Na、リン酸Na、酸化防止剤(V.C)、くん液、凝固剤、乳酸Ca、増粘多糖類、着色料(クチナシ、カロチン、パブリカ、トマト)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、酸味料、ベーキングパウダー、香料、乳化剤、消泡剤、V.B2、V.B1				

6 月 25 日 (水)				
献立名		アレルゲン		
豚肉のブルコギ風炒め		小麦		
ワンタン		小麦		
ごぼうの甘辛揚げ		小麦		
冬瓜の煮物		小麦		
ブロッコリーと人参のピクルス		小麦		
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
510	kcal	11.6 g	17.7 g	71.2 g 1.4 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、酵素、焼成Ca、消泡剤、豆腐用凝固剤、酸味料				

献立名				
白身魚フライ&サケフライ		小麦		
麻婆豆腐		小麦		
なすといんげんの煮物		小麦		
ピーマンとわかめのピーナツ和え		小麦・落花生		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
318	kcal	14.0 g	20.1 g	19.6 g 1.6 g
使用添加物				
豆腐用凝固剤、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、加工デンプン、酸化防止剤(V.E)、pH調整剤、消泡剤、酸味料、着色料(カラメル)、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)				

献立名				
豚肉のブルコギ風炒め		小麦		
ワンタン		小麦		
春雨の極旨炒め		小麦		
ごぼうの甘辛揚げ		小麦		
冬瓜の煮物		小麦		
ブロッコリーと人参のピクルス		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
427	kcal	12.7 g	27.8 g	28.7 g 2.7 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、ソルビット、炭酸Ca、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸味料、着色料(クチナシ、トマト)、香料、香辛料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、豆腐用凝固剤、焼成Ca、消泡剤、酵素				

献立名			アレルギー		
サバの照焼き			卵・小麦		
ベーコンと塩昆布の和風スパゲティ			卵・乳・小麦		
空豆のフリッター			卵・乳・小麦		
ツナじゃが煮			小麦		
オクラのおかか和え			小麦		
中華風こんにゃくの金平			小麦		
きゅうりのサラダ			小麦		
さくら漬け			小麦		
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
435	kcal	24.7	g	43.2	3.9 g
使用添加物					
pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、酸味料、酒精、ソルビタン、加工デンプン、消泡剤、カゼインNa、リン酸塩(Na)、かん液、酸防止剤(V-C)、増粘多糖類、着色料(亜硫酸Na)、着色料(クチナシ、カロチン、βカロチン)、香料、乳酸Ca、ペーキングパウダー、増粘剤(グアーガム、加工デンプン、キサンタン)、水酸化Ca、香料、甘味料(スクロース、ステビア)					