



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。

蒸し暑い時期に入ってしまったが、早朝は意外と心地よい風が流れてくることがあります。朝起きて窓を開けた時に少しだけホッとする瞬間です。



《川柳等特集326号》

高速路 竹の若葉が おじぎする (草津市 女性 87歳)
(事務局より:どの辺りの高速でしょうか？新緑の若葉は綺麗ですね。)

四月度に 暖冷房の ニ刀流 (長浜市 男性 91歳)
梅雨の前 やっと片付く 冬衣装 (長浜市 男性 91歳)
(事務局より:4月は寒暖差が激しかったですね。私は未だに衣替えが完了できていません。。。)

古古米に 古古古古米と 古は何個 (野洲市 女性 95歳)
【古米は5kg4,000円台で、そこから古が一つ増えるたびに1,000円ずつ安くなって……。こんな区別をされると私のようなかなり古くなった人間には、とても寂しい気持ちです。】
(事務局より:何が正解なのかはよく分かりませんが、とにかく早く落ち着いてほしいですね。)

備蓄米 やっとつかんだ 行列で (近江八幡市 男性 85歳)
さんぱつで 僕の頭は 衣替え (近江八幡市 男性 85歳)
電気代 あまりの高さに くらくする (近江八幡市 男性 85歳)
(事務局より:蒸し暑い季節にスッカリ衣替えをされたんですね！電気代は気になりますが、エアコンは適切にご使用くださいませ。)

日本酒は？ 米価高騰で 心配に (長浜市 男性 79歳)
冷奴 夏の爛酒 旨し味 (長浜市 男性 79歳)
(事務局より:心配しつつお酒を嗜まれているお姿が、素晴らしいですね！)

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。

377

※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・日曜・祝日セット)

1食あたり 税込626円

注文締切日 7月9日(水)
お届け日 7月18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
7月19日 土	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
7月20日 日	鮭の漬け焼きナムル風 牛肉とごぼうの玉子とじ 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てこんでふくらと焼き上げ、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じ】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
7月21日 火	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

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 7月 9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：7月14日(月)～7月18日(金)		お届け日：7月17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
7月	30	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
8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
9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					

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

今週の色ご飯は『青じそごはん』です。青じその風味が効いたさっぱりとした味わいです。厳しい暑さが続きますが、たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！

4種類のおかずコース

7/17(木)の『天ぷら3種』は白身魚大葉天ぷら、竹輪、れんこんです。お好みで別添の天つゆをつけてお召し上がりください。

6種類のおかずコース

7/14(月)は『アジフライのサルサソース』とはメキシコ料理の代表的なソースで、トマト、玉ねぎなどの野菜を細かく刻んでレモン汁を使用したさっぱりとした夏にピッタリのソースです。

8種類のおかずコース

7/18(金)は『コープ豚とゴーヤのチャンプルー』です。ゴーヤはビタミンCが豊富で、美肌効果や疲労回復効果が期待できる栄養満点な野菜です。また、苦味成分のモルデニンには、消化促進や血糖値改善の効果も期待できます。

やわらかおかずコース

7/17(木)は冷やし中華が入っています。添えてある冷やし中華のスープをかけてお召し上がり下さい。

減塩おかずコース

7/14(月)は『白身魚のタンドリー焼き』です。カレー風味の味わいでご飯の進む一品です。

※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。

7月14日(月)				
献立名		アレルゲン		
アジフライのサルサソース		小麦		
根菜の煮物		小麦		
大学芋				
人参とささみのわさび和え				
オクラの海苔和え		小麦		
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
499	kcal	11.0	g	12.2
83.1	g	1.2	g	
使用添加物				
着色料(カラメル、パプリカ)、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(グアーガム)、pH調整剤、増粘多糖類、凝固剤、香料、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、消泡剤				

献立名				
アレルゲン				
メンチカツ&ホタテ風フライ		乳・小麦		
アカウオの生姜煮		小麦		
和風パンブキンサラダ		卵・小麦		
大根の旨塩炒め				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
304	kcal	14.7	g	17.3
22.8	g	1.6	g	
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、酒精、増粘剤(グアーガム)、膨張剤、アルギニン、塩化Ca、着色料(カラメル、カロテン)、香料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、消泡剤、香辛料、酸味料				

献立名				
アレルゲン				
アジフライのサルサソース		小麦		
根菜の煮物		小麦		
チンゲン菜と魚肉ソーセージのマヨ炒め		卵・小麦		
大学芋				
人参とささみのわさび和え				
オクラの海苔和え		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424	kcal	12.0	g	22.7
42.4	g	2.3	g	
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、クチナシ、トマト、パプリカ)、ソルビット、酒精、炭酸Ca、増粘剤(グアーガム)、pH調整剤、増粘多糖類、凝固剤、香料、酸化防止剤(V.C)、香辛料、リン酸Ca、消泡剤				

献立名				
アレルゲン				
マスのコンソメ蒸し		乳・小麦		
炒り鶏		小麦		
枝豆とチーズのフリッター		卵・乳・小麦		
白菜の中華煮		小麦		
ブロッコリーサラダ		卵		
なすの味噌炒め				
花がんもの煮物		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
407	kcal	23.1	g	25.2
27.3	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、酸味料、消泡剤、着色料(カラメル、カロテン、パプリカ、トマト、紅麴)、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、酒精、乳化剤、ベーキングパウダー、増粘剤(グアーガム、加工デンプン、キサンタン)、炭酸Ca、香辛料、凝固剤、甘味料(ステビア)、保存料(ソルビン酸K)				

献立名				
アレルゲン				
トンカツソース添え		小麦		
冬瓜となすの鶏そぼろ煮		小麦		
サワラの青じそ焼き				
人参ラベ				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
307	kcal	17.8	g	15.9
23.1	g	2.1	g	
使用添加物				
酒精、調味料(アミノ酸等)、ポリリン酸Na、増粘剤(グアーガム、加工デンプン)、着色料(パプリカ、カラメル)、消泡剤、加工デンプン、pH調整剤、焼成Ca、酵素、香料				

献立名				
アレルゲン				
白身魚のタンドリー焼き		小麦		
ごまだレ豚しゃぶ		小麦		
さつま芋サラダ		卵		
大根とピーマンのマリネ		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
303	kcal	18.1	g	17.2
17.8	g	1.6	g	
使用添加物				
酒精、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、増粘剤(キサンタン)、酸味料、凝固剤、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、香料、V.B1、加工デンプン、香辛料、消泡剤、酵素、焼成Ca				

7月15日(火)				
アレルゲン				
回鍋肉		小麦		
南瓜コロッケ		乳・小麦		
炒り豆腐		卵・乳・小麦		
わかめとツナのさっと煮		小麦		
小松菜の梅和え		小麦		
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
593	kcal	14.3	g	22.5
78.3	g	1.9	g	
使用添加物				
加工デンプン、酒精、豆腐用凝固剤、着色料(パプリカ、野菜)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、香料、グリシン、酵素、消泡剤、増粘剤(キサンタン)、乳化剤、酢酸Na、焼成Ca				

献立名				
アレルゲン				
ホキのタンドリー焼き		小麦		
あっさり麻婆なす				
春巻		乳・小麦・えび		
ピーマンと玉ねぎの塩昆布和え		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
319	kcal	14.9	g	18.7
20.2	g	1.9	g	
使用添加物				
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)、pH調整剤、酒精、着色料(カラメル)、酸化防止剤(V.C)、酸味料、リン酸Ca、香料、焼成Ca、酵素、消泡剤				

献立名				
アレルゲン				
回鍋肉		小麦		
南瓜コロッケ		乳・小麦		
いんげんと蒲鉾の中華炒め		小麦		
炒り豆腐		卵・乳・小麦		
わかめとツナのさっと煮		小麦		
小松菜の梅和え		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
462	kcal	14.4	g	29.5
32.0	g	3.1	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)、着色料(パプリカ、野菜、クチナシ、カラメル)、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、消泡剤、香料、乳化剤、増粘多糖類、酵素、増粘剤(キサンタン)、グリシン、酢酸Na、焼成Ca				

献立名				
アレルゲン				
オムレツ デミグラスソースかけ		卵・小麦		
コープ豚のちゃんぽん風炒め		乳・小麦		
高野豆腐と椎茸の煮物		小麦		
里芋の唐揚げ		小麦		
春雨の酢の物		小麦		
わかめの中華和え		卵・乳・小麦・かに・えび		
キャベツのピーナッツ和え		小麦・落花生		
ごぼ天煮		卵・小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
404	kcal	21.6	g	21.9
34.1	g	3.3	g	
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、酸味料、着色料(カラメル、クチナシ、紅麴)、増粘剤(加工デンプン、グアーガム、増粘多糖類、アルギニン酸Na)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C、V-E)、消泡剤、加工デンプン、焼成Ca、酵素、酒精、トレハロース、香料、ポリリン酸Na、増粘多糖類、香辛料、ソルビット				

献立名				
アレルゲン				
牛焼肉		小麦		
白身魚の香草焼き		乳・小麦		
ひじきとカニカマの和え物		卵・乳・小麦・かに・えび		
しんじょうの煮物		卵・小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
291	kcal	19.3	g	13.0
20.6	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)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、消泡剤、着色料(紅花黄、クチナシ、紅麴)、酒精、香料、甘味料(ステビア)				

献立名				
アレルゲン				
肉団子のさっぱりおかかねぎソース		卵・乳・小麦		
煮物(厚揚げ、なす)		小麦		
ごぼうと山菜の金平		小麦		
カリフラワーと人参のわさび和え				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
339	kcal	12.0	g	18.9
29.5	g	1.6	g	
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、豆腐用凝固剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、香料、リン酸Ca、V.B1、酒精、漂白剤(次亜硫酸Na)、着色料(銅葉緑素、クチナシ)、消泡剤				

7月16日(水)				
アレルゲン				
チキンカツ		卵・乳・小麦		
厚揚げとひらたけの味噌煮		小麦		
大豆の甘辛揚げ		小麦		
白菜とツナのボン酢炒め		小麦		
わらび餅				
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
551	kcal	14.4	g	20.2
75.5	g	1.3	g	
使用添加物				
加工デンプン、トレハロース、豆腐用凝固剤、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、増粘剤(キサンタン)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、焼成Ca、乳酸Ca、リン酸Ca、甘味料(アセスルファムK、ステビア)、増粘多糖類、着色料(カラメル)、V.B2、香料、消泡剤、香辛料				

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		
エビカツ		卵・乳・小麦・えび		
ひじきと大豆の煮物		小麦		
ブロッコリーのビュルス		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
302	kcal	15.3	g	16.3
23.8	g	1.8	g	
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、カゼインNa、リン酸塩(Na)、セルロース、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、くん液、増粘多糖類、着色料(クチナシ、クチナシ、カロチン、紅麴)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、炭酸塩(Ca、Na)、増粘剤(加工デンプン)、酸味料、消泡剤、焼成Ca、酵素				

献立名				アレルゲン	
チキンカツ				卵・乳・小麦	
厚揚げとひらたけの味噌煮				小麦	
カリフラワーとピーマンの炒め物				小麦	
大豆の甘辛揚げ				小麦	
白菜とツナのボン酢炒め				小麦	
わらび餅					
使用添加物					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
425 kcal		14.7 g	27.3 g	30.9 g	2.0 g
加工デンプン、トレハロース、豆腐用凝固剤、調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、酸味料、増粘剤(キサンタン)、酸化防止剤(V.C)、焼成Ca、乳酸Ca、リン酸Ca、甘味料(アセシルフルマルK、ステビア)、増粘多糖類、着色料(カラメル)、V.B2、香料、消泡剤、香辛料					