

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。

あっという間に梅雨が明けてしまい、猛暑が始まってしまいましたね。職場でも自宅でも意識してお茶を飲むようにしています。皆様も、水分補給と適切なエアコン使用による温度管理を、よろしくお願いします。



《川柳等特集327号》

記帳所に 長嶋ファンが 列つくる (長浜市 男性 91歳)

テレビ前 長嶋ファンが 手をあわす (長浜市 男性 91歳)

今日もまた 帰りを嫌がる ひ孫たち (長浜市 男性 91歳)

(事務局より:長嶋さんのことは、本当にびっくりしました。ひ孫さんとの楽しそうな時間が目に浮かぶようです。)

紫陽花の 如し変化の ある夕餉 (長浜市 女性 87歳)

【紫陽花の花は、ななばけとも言われるくらい、変化のある花です。生協の夕食サポートも紫陽花に似ているなあと、思いました。】

(事務局より:紫陽花に例えて夕食サポートのことをお褒めいただき、ありがとうございます。)

いやな梅雨 それも幸福 紫陽花よ (東近江市 男性 83歳)

【庭に咲く紫陽花は梅雨を喜んでいます。きれいに咲かせ、人の心をなごませてくれます!!】

(事務局より:私も紫陽花には毎年癒されています。。)

病院に 行くため私は 生きている (野洲市 男性 80歳)

【本来は生きていくために病院に行くのでしょうか。しかし私は、複数の病院と診療科を掛け持ちして、日数もずいぶん増えました。通院カレンダーを追いつながら生き長らえているのです。】

(事務局より:複数の通院掛け持ちは、本当にお辛いと思います。暑くなってきましたので、どうかご自愛ください。)

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。

378

※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 7月16日(水)

お届け日 7月25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26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・砂糖を加えただしで煮込み、かつとし風に卵でとじました。	 レンジ目安 500W 4分10秒
7月27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・しいたけの入った中華あんをかけました。ごはんがすすむ、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 7月16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: 7月22日(火)～7月25日(金)		お届け日: 7月24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 甲賀産コシヒカリ・キヌヒカリのブレンド米。		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		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		せいきょう牛乳 200ml × 3本	
賞味期間: お届け日含め10日		税込230円	
		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
7月	30	1	2	3	4	5	6	8月					1	2	3	9月	1	2	3	4	5	6	7
	7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14
	14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21
	21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28
	28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	31		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



※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21日（月）	
献立名	アレルゲン
海の日でお休みです	

7 月 22 日（ 火 ）					
献立名			アレルゲン		
豚肉のきのこおろしソース			小麦		
根菜の生姜煮			小麦		
キャベツとピーマンのそぼろ炒め			小麦		
オクラのしそ和え					
白花生					
ごはん					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
475	kcal	13.6	g	72.3	g
使用添加物					
調味料（アミノ酸等）、酒精、pH調整剤、酸化防止剤（V.C）、酸味料、漂白剤（次亜硫酸Na）、香料、酵素、加工デンプン、焼成Ca、消泡剤					

7 月 23 日（水）							
献立名			アレルゲン				
天ぷら2種			卵・乳・小麦・かに				
カリフラワーといんげんの中華煮			小麦				
ほうれん草とツナの炒め物			小麦				
白菜と人参の炒め煮			小麦				
ピーマンと梅ざーサイの和え物			小麦				
菜めしごはん							
エネルギー		蛋白質	脂質		炭水化物	食塩相当量	
558	kcal	12.2	g	17.3	g	2.5	g
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、酒精、pH調整剤、着色料（紅麹、カロテン、カラメル、赤102）、香料、乳酸Ca、酸味料、増粘多糖類、豆腐用凝固剤、ショ糖エステル、リン酸塩（Na）、ベーキングパウダー、乳化剤、消泡剤							

7月24日（木）				
献立名			アレルゲン	
鶏肉の磯辺バター焼き			乳・小麦	
ブロッコリーと油揚げの炒め物			小麦	
わかめと竹輪の和え物			小麦	
切干大根とピーマンの煮物			小麦	
季節のフルーツ				
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
485 kcal	17.9 g	14.0 g	68.3 g	1.4 g
使用添加物				
増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、酒精、調味料（アミノ酸等）、凝固剤、香料、乳化剤、酸味料、着色料（クチナシ）、リン酸Ca、消泡剤、pH調整剤、酵素、焼成Ca、加工デンプン				

7月25日（金）				
献立名			アレルゲン	
ブリの味噌煮			小麦	
メンチカツ			乳・小麦	
南瓜サラダ			卵	
小松菜とささみの旨塩炒め				
ひらたけと枝豆の金平			小麦	
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
491 kcal	16.0 g	14.0 g	70.9 g	1.2 g
使用添加物				
加工デンプン、pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、酒精、乳化剤、膨張剤、増粘剤（グアーガム）、かんすい、酸化防止剤（V.C）、乳酸Ca、アルギニン、着色料（カラメル）、香料、塩化Ca、リン酸Ca、V.B2、酸味料、消泡剤、香辛料				

献立名	アレルゲン
海の日でお休みです	

献立名			アレルゲン	
デミグラスソースハンバーグ			乳・小麦	
ほうれん草とアサリの炒め物			小麦	
野菜コロッケ			乳・小麦	
れんこんとツナのフレンチサラダ			卵	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
326 kcal	12.7 g	18.7 g	26.6 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、アナトー、果実)、リン酸塩(Na)、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、消泡剤、乳化剤、香料、香辛料、酸味料、酸化防止剤(亜硫酸塩)				

献立名			アレルゲン	
白身魚のちゃんちゃん焼き風			小麦	
チキンカツの卵チリソース			卵・乳・小麦	
さつま芋のハニーマヨサラダ			卵	
オクラとしそ昆布の和え物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
302 kcal	17.8 g	12.1 g	28.0 g	2.8 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、パプリカ)、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、焼成Ca、乳酸Ca、香料、リン酸Ca、V.B2、香辛料、消泡剤、増粘多糖類、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酵素				

献立名			アレルゲン	
鶏肉のマスタード焼き			小麦	
イカフライのレモン煮			小麦	
ジャーマンポテト			卵・乳・小麦	
白菜と玉ねぎのおかか和え			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
391 kcal	20.4 g	23.0 g	22.4 g	2.0 g
使用添加物				
ソルビット、調味料（アミノ酸等）、酒精、加工デンプン、カゼインNa、リン酸塩（Na）、pH調整剤、くん液、酸化防止剤（V.C）、増粘多糖類、着色料（クチナシ、カラメル）、香料、発色剤（亜硝酸Na）、香辛料、リン酸Ca、酵素、乳化剤、酸味料、消泡剤、増粘剤（加工デンプン、グアーガム）、焼成Ca				

献立名				アレルゲン	
ブリの煮付け				小麦	
豚肉と大根の塩だれ炒め				小麦	
カリフラワーのフリッター				卵・乳・小麦	
こんにゃくの煮物				小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
324 kcal	17.5 g	19.0 g	18.3 g	1.8 g	
使用添加物					
pH調整剤、酒精、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C)、V.B1、加工デンプン、増粘剤(キサンタン、グアーガム)、着色料(カロチン)、酵素、焼成Ca、ベーキングパウダー、消泡剤、調味料(アミノ酸等)、酸味料					

献立名	アレルゲン
海の日でお休みです	

献立名			アレルゲン	
豚肉のきのこおろしソース			小麦	
根菜の生姜煮			小麦	
コンソメポテト			乳・小麦	
キャベツとピーマンのそぼろ炒め			小麦	
オクラのしそ和え				
白花生				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
391 kcal	13.3 g	25.0 g	29.5 g	2.8 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酸味料、漂白剤(次亜硫酸Na)、酵素、香料、着色料(カラメル)、加工デンプン、焼成Ca、消泡剤				

献立名			アレルゲン	
天ぷら3種			卵・乳・小麦・かに	
カリフラワーといんげんの中華煮			小麦	
なすの焼き浸し			小麦	
ほうれん草とツナの炒め物			小麦	
白菜と人参の炒め煮			小麦	
ピーマンと梅ザーサイの和え物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
404 kcal	10.3 g	22.6 g	39.7 g	2.1 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酒精、酢酸Na、pH調整剤、着色料(紅麹、カロテン、カラメル、赤102)、香料、乳酸Ca、酸味料、増粘多糖類、シロ糖エステル、豆腐用凝固剤、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、ベーキングパウダー、消泡剤、乳化剤				

献立名			アレルゲン	
鶏肉の磯辺バター焼き			乳・小麦	
ブロッコリーと油揚げの炒め物			小麦	
イカフライ			小麦	
わかめと竹輪の和え物			小麦	
切干大根とピーマンの煮物			小麦	
季節のフルーツ				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
426 kcal	23.4 g	25.5 g	23.8 g	2.2 g
使用添加物				
増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム）、酒精、調味料（アミノ酸等）、凝固剤、香料、乳化剤、酸味料、着色料（クチナシ）、リン酸Ca、消泡剤、pH調整剤、酵素、焼成Ca、加工デンプン				

献立名			アレルゲン	
ブリの味噌煮			小麦	
メンチカツ			乳・小麦	
煮物（ごぼう天、人参）			卵・小麦	
南瓜サラダ			卵	
小松菜とささみの旨塩炒め				
ひらたけと枝豆の金平			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
385 kcal	18.0 g	20.9 g	28.9 g	2.4 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、乳化剤、膨張剤、増粘剤（グアーガム）、かんすい、酸化防止剤（V.C）、アルギニン、乳酸Ca、着色料（カラメル）、香料、塩化Ca、リン酸Ca、V.B2、酸味料、消泡剤、香辛料				

献立名	アレルゲン
海の日でお休みです	

献立名			アレルゲン	
チキン南蛮			卵・小麦	
豆腐とコーンの中華風煮				
いんげんごま和え			小麦	
なすの生姜醤油和え			小麦	
ほうれん草の炒め物			卵・乳	
カリフラワーの洋風煮			乳・小麦	
すいか				
冬瓜含め煮			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
430 kcal	24.2 g	25.0 g	30.6 g	3.2 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、酒精、酸化防止剤(V・C)、ベーキングパウダー、着色料(V・B2、カロチン、クチナシ、カラメル)、消泡剤、香料、香料、豆腐用凝固剤、増粘剤(グアーガム)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)				

献立名			アレルゲン	
コープ豚のスタミナ炒め			小麦	
はんぺんチーズフライ			卵・乳・小麦	
わかめの胡麻炒め				
もやしの和風サラダ			卵・乳・小麦・かに・えび	
ブロッコリーの辛子和え			小麦	
南瓜の煮物			小麦	
竹輪のマヨ炒め			卵・小麦	
黒花豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
437 kcal	21.1 g	21.8 g	42.7 g	3.7 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、増粘剤（キサンタン、加工デンプン、増粘多糖類）、酸味料、着色料（カラメル、パプリカ、アナトー、ターメリック、紅麹）、酒精、酸化防止剤（V・C）、漂白剤（次亜硫酸Na）、乳酸Ca、消泡剤、炭酸Ca、乳化剤、香料、増粘多糖類、香辛料、ソルビット				

献立名			アレルゲン	
サバの照マヨ焼き			卵・小麦	
冷やし中華 スープ添え			卵・乳・小麦	
カレーコロッケ			乳・小麦	
白菜の浸し			小麦	
オクラと小エビの浸し			小麦・えび	
ひじきサラダ			卵・小麦	
こんにゃくのペペロンチーノ風				
さつま揚げボールの煮物			卵・小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
444 kcal	22.3 g	20.3 g	44.9 g	3.4 g
使用添加物				
pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、酸味料、増粘剤（加工デンプン、キサンタン、グアーガム）、香辛料、酒精、消泡剤、かんすい、着色料（カロチン、クチナシ、パプリカ）、加工デンプン、酸化防止剤（V.C）、発色剤（亜硝酸Na）、香料、乳化剤、凝固剤、甘味料（ステビア）、水酸化Ca、ソルビット				

献立名			アレルゲン	
鶏肉のトマト煮込み			乳・小麦	
天ぷら2種			卵・乳・小麦・えび	
切干大根の中華炒め				
れんこんサラダ			卵	
チンゲン菜の浸し			小麦	
ウインナーとコーンの黒胡椒炒め				
きゅうりの醤油漬け			小麦	
大学芋			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
499 kcal	28.5 g	28.7 g	39.9 g	3.4 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、エリソルビン酸Na）、着色料（カラメル、V・B2、カロチン、クチナシ、野菜）、酸味料、増粘多糖類、ベーキングパウダー、消泡剤、メタリン酸Na、漂白剤（次亜硫酸Na）、増粘剤（加工デンプン、キサンタン）、香辛料、酒精、リン酸塩（Na）、発色剤（亜硝酸Na）、甘味料（ステビア）				

献立名	アレルゲン
海の日でお休みです	

献立名			アレルゲン	
豚肉の甘酢炒め			小麦	
茶そば 麺つゆ添え			卵・小麦・そば	
ホッケの西京焼き				
大根のべっこう煮			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
243 kcal	18.2 g	11.3 g	21.5 g	2.2 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、消泡剤、酸味料、乳化剤、着色料（クチナシ、カラメル）、増粘剤（アルギン酸エステル）、香料				

献立名				アレルゲン	
豆腐と豚肉のサラダ おろしポン酢添え				小麦	
キスの蒲焼き				小麦	
小松菜と揚げボールの煮物				卵・小麦	
竹輪明太子マヨ和え				卵	
使用添加物					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
320	kcal	21.4 g	16.6 g	24.9 g	2.9 g
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、着色料（カラメル、V・B2、カロチン、コチニール）、増粘剤（キサンタン、加工デンプン）、V・B1、酒精、ソルビット、ベーキングパウダー、消泡剤、炭酸Ca、香辛料					

献立名			アレルゲン	
たらの香味焼き			小麦	
ひじきの煮物			小麦	
ジャーマンポテト			卵・乳	
きゅうりとカニカマの酢の物			卵・乳・小麦・かに・えび	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
264 kcal	17.5 g	15.4 g	14.7 g	2.1 g
使用添加物				
酸味料、酒精、消泡剤、凝固剤、調味料（アミノ酸等）、加工デンプン、カゼインNa、リン酸塩（Na）、くん液、酸化防止剤（V・C）、増粘多糖類、発色剤（亜硝酸Na）、着色料（クチナシ、紅麹）、香辛料、香料				

献立名			アレルゲン	
鶏肉のトマト煮			乳・小麦	
カレイの竜田揚げ			小麦	
キャベツの赤じそ和え				
なすの和え物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
303 kcal	25.9 g	14.0 g	19.5 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、着色料（カラメル）、酸味料、消泡剤、酒精、酸化防止剤（V・C）、増粘剤（キサンタン）、香料、甘味料（アスパルテーム）				

献立名	アレルゲン
海の日でお休みです	

献立名	ア
-----	---