

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。

梅雨明けが早かった分、夏の期間が長く、完全にバテてしまっています。。皆さまお加減はいかがでしょう？

引き続き、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331号》

孫のテスト 先長き道 あせらずね (長浜市 男性 83歳)
(事務局より:夢に向かって?頑張っておられるお孫さんの姿が目に見えそうです。しっかり見守って
いてあげてくださいね。)

この夏は 真夏と梅雨が 行き来する (長浜市 女性 90歳)
(事務局より:あっという間に猛暑になってしまいましたね。梅雨が短かった分水分不足も心配です。。)

備蓄米 琵琶湖に着いたよ 亀足で (近江八幡市 男性 85歳)
電気代 あまり高くて 暗くする (近江八幡市 男性 85歳)
(事務局より:備蓄米は召しあがられましたか?電気代は気になりますが、エアコンの適切使用は
ぜひご留意くださいませ。)

短冊に 願うは 孫たちの幸せ (東近江市 女性 76歳)
久しき友 病氣じまんに 花ざかり (東近江市 女性 76歳)
(事務局より:このように思っただけのお孫さんは幸せですね。「病氣自慢」は我が職場でもです
(笑))

去年1輪 アマリリス咲き 今2輪 (長浜市 女性 86歳)
早起きし カラスより先 野菜取る (長浜市 女性 86歳)
(事務局より:アマリリスは年々花芽が増えていくそうですね。勉強になりました。早朝の収穫は
すがすがしい感じでしょうか?水分補給はお忘れなく!)

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。

382

※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 8月13日(水)

お届け日 8月22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
8月23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
8月24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 8月13日(水)

ご飯はお弁当・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: 8月18日(月)~8月22日(金)		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: 8月18日(月)~8月22日(金)		お届け日: 8月21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
					1	2	3
8月	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
	1	2	3	4	5	6	7
9月	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30					

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
10月	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



 夕食サポート

※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。

お弁当コース
ご飯(滋賀県産)

今週のコメント

8/20(水)の『天ぷら2種』は白身魚大葉天、さつま芋です。
8/21(木)は『夏野菜ビーフカレー』です。今が旬の「オクラ」をトッピングしています。

8 月 18 日 (月)					
献立名			アレルゲン		
鶏肉のスタミナ焼き			小麦		
南瓜フライ			小麦		
いんげんと竹輪のコンソメ炒め			乳・小麦		
ほうれん草ときくらげの浸し			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	
510	kcal	17.2 g	16.8 g	67.9 g	1.9 g
使用添加物					
加工デンプン、酒精、リン酸Ca、酸味料、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麴、ラック)、酵素、増粘剤(加工デンプン)、pH調整剤、焼成Ca、消泡剤					

8 月 19 日 (火)					
献立名			アレルゲン		
豚肉のブルコギ風炒め			小麦		
厚揚げとじゃが芋の生姜醤油			小麦		
大根とコーンの煮浸し			小麦		
オクラとカニカマのシーザーサラダ			卵・乳・小麦		
白花豆					
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
533	kcal	12.9 g	19.0 g	72.5 g	1.9 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、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、香辛料、酸味料、酵素、消泡剤、着色料(パプリカ、トマト)、増粘剤(キサンタン)、焼成Ca					

8 月 20 日 (水)					
献立名			アレルゲン		
天ぷら2種			卵・乳・小麦		
チンゲン菜と玉ねぎのあっさり炒め					
ひじきと大豆の煮物			小麦		
カリフラワーとピーマンの炒め物			小麦		
季節の果物					
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
536	kcal	10.5 g	18.6 g	79.0 g	0.7 g
使用添加物					
膨張剤、乳化剤、酒精、乳酸Ca、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、着色料(カロテン、カラメル)、pH調整剤、ベーキングパウダー、酸味料、調味料(アミノ酸等)、消泡剤					

8 月 21 日 (木)					
献立名			アレルゲン		
夏野菜ビーフカレー			乳・小麦		
水餃子			小麦		
里芋と油揚げの煮物			小麦		
小松菜とピーマンの中華和え			小麦		
福神漬け			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
477	kcal	11.6 g	15.7 g	72.1 g	2.2 g
使用添加物					
加工デンプン、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、酒精、着色料(カラメル、クチナシ)、安定剤(アルギン酸Na、増粘多糖類)、酸味料、甘味料(甘草、ステビア)、pH調整剤、凝固剤、糊料(グアーガム)、増粘多糖類、リン酸Ca、酵素、焼成Ca、消泡剤、乳化剤、増粘剤(グアーガム)、香料、香辛料					

8 月 22 日 (金)					
献立名			アレルゲン		
カレイの煮付け			小麦		
煮物(高野豆腐、人参)			小麦		
焼きそば			小麦		
じゃが芋とピーマンの炒め物			小麦		
白菜と枝豆のコールスローサラダ			卵		
しそごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
444	kcal	17.2 g	6.9 g	75.7 g	2.5 g
使用添加物					
加工デンプン、酵素、酒精、pH調整剤、クロレアエキス、ソルビット、調味料(アミノ酸等)、かんすい、豆腐用凝固剤、炭酸Ca、重曹、酸味料、着色料(クチナシ、トマト)、酸化防止剤(V.C)、香辛料、香料、消泡剤、増粘剤(キサンタン)					

4種類のおかずコース

今週のコメント

8/22(金)は『まぜそば風』が初登場します。甘辛いタレで味付けしています。是非ご賞味ください！

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
アカウオの味噌煮			小麦		
チキンカツの洋風ソース			卵・乳・小麦		
チンゲン菜と蒲鉾のサラダ			卵		
ブロッコリーとピーマンのレモンベッパ―炒め			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
311	kcal	17.3 g	18.9 g	17.6 g	1.4 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、凝固剤、焼成Ca、香料、リン酸Ca、消泡剤、増粘多糖類、着色料(コチニール、カラメル)、酸味料、香辛料					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
鶏肉のオーロラソース焼き			卵・小麦		
カニクリームコロッケ			卵・乳・小麦・えび・かに		
大根とピーマンの中華煮			小麦		
カリフラワーと枝豆の香味和風和え			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
412	kcal	18.2 g	28.2 g	18.6 g	1.6 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、香料、リン酸Ca、酵素、着色料(紅麴、カロテン)、増粘剤(キサンタン)、焼成Ca、香辛料、消泡剤、甘味料(ステビア)、加工デンプン、pH調整剤、酸味料					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
ブリのきのこあんかけ			卵・乳・小麦		
豚キムチ			小麦		
南瓜の煮物			小麦		
オクラとカニカマの梅昆布和え			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
379	kcal	17.6 g	20.9 g	31.9 g	2.2 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、炭酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、増粘剤(キサンタン)、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、酵素、加工デンプン、焼成Ca、ベーキングパウダー、乳化剤、消泡剤、着色料(パプリカ、トマト、カロテン)、酸味料					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
トマトソースハンバーグ			乳・小麦		
小松菜とアサリの炒め物			小麦		
じゃが芋のチーズフリッター			卵・乳・小麦		
エビ豆			小麦・えび		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
297	kcal	13.0 g	16.0 g	24.1 g	2.4 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、リン酸Ca、酒精、着色料(カラメル、カロテン)、pH調整剤、リン酸Ca、ベーキングパウダー、消泡剤、増粘剤(グアーガム)、酸味料					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
白身魚フライ			卵・小麦		
まぜそば風			小麦		
なすの甘酢煮			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	
414	kcal	12.2 g	26.8 g	29.4 g	2.2 g
使用添加物					
加工デンプン、酸味料、調味料(アミノ酸)、増粘剤(グアーガム、キサンタン、加工デンプン)、かんすい、酒精、着色料(野菜)、リン酸Ca、乳酸Ca、消泡剤、香辛料、甘味料(アセスルファムK、ステビア)					

6種類のおかずコース

今週のコメント

8/19(火)は今が旬の食材「ゴーヤ」を使用した『玉ねぎとゴーヤのフリッター』です。
8/20(水)の『天ぷら3種』は白身魚大葉天、さつま芋、はんぺんの磯辺天をご用意しました。

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
鶏肉のスタミナ焼き			小麦		
南瓜フライ			小麦		
ブロッコリーとツナの炒め物			小麦		
いんげんと竹輪のコンソメ炒め			乳・小麦		
ほうれん草ときくらげの浸し			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	
394	kcal	21.0 g	22.5 g	25.1 g	3.2 g
使用添加物					
加工デンプン、酒精、リン酸Ca、着色料(カラメル、紅麴、ラック)、酵素、酸味料、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン)、pH調整剤、焼成Ca、消泡剤					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
豚肉のブルコギ風炒め			小麦		
厚揚げとじゃが芋の生姜醤油			小麦		
玉ねぎとゴーヤのフリッター			卵・乳・小麦		
大根とコーンの煮浸し			小麦		
オクラとカニカマのシーザーサラダ			卵・乳・小麦		
白花豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
470	kcal	12.8 g	32.0 g	29.4 g	2.9 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、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、香辛料、酵素、焼成Ca、ベーキングパウダー、消泡剤、着色料(パプリカ、トマト、カロテン)、乳酸Ca、酸味料					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
天ぷら3種			卵・乳・小麦		
チンゲン菜と玉ねぎのあっさり炒め					
マカロニと人参のサラダ			卵・小麦		
ひじきと大豆の煮物			小麦		
カリフラワーとピーマンの炒め物			小麦		
季節の果物					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
414	kcal	9.6 g	24.8 g	37.0 g	1.3 g
使用添加物					
加工デンプン、膨張剤、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、増粘多糖類、酒精、乳酸Ca、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、ベーキングパウダー、pH調整剤、着色料(カロテン、カラメル)、増粘剤(キサンタン)、消泡剤、香辛料、酸味料					

献立名			アレルゲン		
夏野菜ビーフカレー			乳・小麦		
水餃子			小麦		
春雨の塩炒め			小麦		
里芋と油揚げの煮物			小麦		
小松菜とピーマンの中華和え			小麦		
福神漬け			小麦		
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
388	kcal	11.6 g	24.9 g	32.2 g	3.3 g
使用添加物					
加工デンプン、トウモロコシ、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、クチナシ、コチニール)、酒精、安定剤(アルギン酸Na、増粘多糖類)、酸味料、pH調整剤、甘味料(甘草、ステビア)、凝固剤、糊料(クアールガム)、リン酸Ca、乳化剤、消泡剤、香料、焼成Ca、香辛料、増粘多糖類、増粘剤(クアールガム、キサンタン)、酵素、酸化防止剤(V.C)、V.B1					