

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。

9月になりましたがまだまだ暑いですね。残暑が長引くかも？というニュースにかなり戸惑っています。
まだまだ油断せずに、水分補給や適切なエアコン使用など、体調管理にご注意くださいm(_ _)m



《川柳特集333号》

米作り 今年の暑さ 気がもめる (大津市 男性 89歳)
(事務局より: 猛暑と水不足の影響が本当に心配です。。。)

妻介護 六品おかず 半分っこ (愛荘町 男性 88歳)
【要介護5の妻と2人で夕食六品を仲良く食べています。楽しくて美味しいですよ!!】
(事務局より: 要介護5はなかなか大変かと思いますが、そんな中でも楽しい食卓の一助になれている
ようで、ありがとうございます。)

早朝の 散歩もバテる 熱帯夜 (野洲市 男性 80歳)
【いつもの散歩なのですが、これだけ熱帯夜が続きますと、早朝の空気もよどんでおり、汗だくで
すぐにヘタってしまいます。】
(事務局より: 「朝から30度！」といった時期は本当に辛かったですね。くれぐれもご無理のないように
してください。)

ミルク飲み 直ぐに夕飯 無理に食い (大津市 男性 76歳)
【ミルクを飲めば筋肉がついて長生きできるとある本に書いてあったのでそれから毎日ミルク
を飲んでいますが、ある日夕食直前に飲んだら腹一杯で夕食が食べられません…。】
(事務局より: 長生きできる！も大切ですが、何事もほどほどが肝心なのかもしれません。)

勿体なや 老いの二人に 花万朶 (長浜市 女性 87歳)
【私たち二人は、90歳前後の二人暮らしの二人です。家の屋敷には春になると梅や桜が満開
に咲きます(花万朶)。たった二人で見ただけでは勿体ない気がします。】
(事務局より: 逆に「とても贅沢なお時間なのでは？」と感じました。花万朶: 「満開の花が枝いっぱ
いに咲いている様子」で春の季語なのですね。勉強になります。)

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。

385

※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 9月3日(水)

お届け日 9月12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
9月13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
9月14日 日	さわらの塩こうじ漬け焼き 鶏肉の酢豚風 もちふの玉子とし 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】さわらをふつくとシューシーに召し上がっていただくために、塩粒につけて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
9月15日 月	さばの幽庵焼き きのご添え グリルチキンのごま葱酢ソース かぼちゃの煮物 高野豆腐のひすいあんかけ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・乳成分	エネルギー 375 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 2.8 g	【さばの幽庵焼き】しょうゆ・砂糖・みりんなどに高知県産のゆず果汁を加えた調味液を自社配合し、さばを漬け込んで焼き上げました。 【グリルチキンのごま葱酢ソース】ごまごま油の香ばしい風味と白ねぎのkokoroを効かせ、お酢でさっぱりと仕上げた自家製ソースをこんがり焼き上げた鶏肉にかけました。カラフルな3色ピーマンが彩り鮮やかな1品です。	 レンジ目安 500W 4分40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 9月 3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: 9月8日(月)～9月12日(金)		お届け日: 9月11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246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
9月	1	2	3	4	5	6	7	10月			1	2	3	4	5	11月						1	2
	8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9
	15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16
	22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23
	29	30							27	28	29	30	31				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

今週のコメント

9/11(木)は『アカウオの南蛮漬け』です。さっぱりとした味わいでまだまだ暑い日が続く今の季節にも食べやすい味わいです。

4種類のおかずコース

今週のコメント

9/9(火)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は白身魚大葉天、れんこん、カレー風味ちくわ天です。つゆをかけてお召し上がりください。

6種類のおかずコース

今週のコメント

9/10(水)は『わらび餅』です。甘くてモチモチとした食感です。食後のデザートにお楽しみください。

8種類のおかずコース

む彩御膳

今週のコメント

9/8(月)は『天ぷら3種 天つゆ添え』です。天ぷらの種類は キス・さつま芋・コーンのかき揚げ になります。

やわらかおかずコース

今週のコメント

サルサソースはメキシコ料理の代表的なソースです。トマトと玉ねぎとレモン汁などで作っています。9/9(火)は豚肉と一緒に召し上がってください

減塩おかずコース

今週のコメント

9/11(木)は新メニューの『鶏肉のタッカルビ風焼き』です。甘辛い味わいの一品です。

※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。

9 月 8 日 (月)				
献立名		アレルゲン		
豚肉とほうれん草のさっぱり炒め		小麦		
揚げ餃子のチリソース		小麦		
さつま芋の甘煮				
カリフラワーとカニカマの和え物		小麦		
きやらぶきごはん		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
518 kcal	12.6 g	17.1 g	73.0 g	1.5 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、炭酸Ca、着色料(カラメル、パプリカ、トマト)、甘味料(ステビア)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、増粘多糖類、保存料(ソルビン酸K)、酵素、消泡剤、酸味料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、焼成Ca				

献立名				
献立名		アレルゲン		
酢鶏		小麦		
メバルのチーズマヨ焼き		卵・乳・小麦		
人参シシリ		卵・乳・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
449 kcal	25.2 g	27.4 g	22.1 g	2.7 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、リン酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、環状オリゴ糖、香辛料、酢酸Na、着色料(カラメル)、焼成Ca、酵素、消泡剤、グリシン、増粘多糖類、乳化剤、酸味料				

献立名				
献立名		アレルゲン		
豚肉とほうれん草のさっぱり炒め		小麦		
揚げ餃子のチリソース		小麦		
白菜とこんにゃくの金平		小麦		
さつま芋の甘煮				
カリフラワーとカニカマの和え物		小麦		
きやらぶき		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424 kcal	13.4 g	27.6 g	27.7 g	2.5 g
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)、水酸化Ca、甘味料(ステビア)、着色料(カラメル、パプリカ、トマト)、増粘多糖類、保存料(ソルビン酸K)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酵素、消泡剤、酸味料、焼成Ca				

献立名				
献立名		アレルゲン		
天ぷら3種 天つゆ添え		卵・乳・小麦		
筑前煮		小麦		
ほうれん草の白和え		小麦		
ミニお好み焼き		卵・小麦		
いんげんのサラダ		卵・乳・小麦・かに・えび		
わかめの中華炒め				
小籠包		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
444 kcal	20.8 g	19.9 g	49.2 g	3.1 g
使用添加物				
ベーキングパウダー、着色料(V.B2、カロテン、カラメル、紅麹、野菜、クチナシ)、消泡剤、調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、炭酸Ca、膨張剤、pH調整剤、焼成Ca、酵素、酸化防止剤(V.C)、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、酒精、酸味料、香料、増粘剤(キサンタン、加工デンプン、増粘多糖類)、甘味料(アスパルテーム、ステビア)				

献立名				
献立名		アレルゲン		
サバの味噌煮		小麦		
茶そば 麵つゆ添え		卵・小麦・そば		
玉ねぎとイカのサラダ		小麦		
白菜の赤じそ和え				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
258 kcal	20.1 g	9.6 g	22.4 g	2.0 g
使用添加物				
pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、酒精、加工デンプン、凝固剤、増粘剤(キサンタン、アルギン酸エステル)、甘味料(ステビア)、乳化剤、着色料(クチナシ、カラメル)、香料、酸味料				

献立名				
献立名		アレルゲン		
アジフライ		小麦		
ごぼうのキムチそぼろ炒め		卵・乳・小麦		
チンゲン菜と人参のフレンチサラダ		卵		
わかめと小エビの煮物		小麦・えび		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
305 kcal	12.3 g	18.9 g	20.3 g	1.5 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、リン酸Ca、着色料(パプリカ)、酒精、増粘多糖類、酸味料、香料、香辛料、乳化剤、グリシン、pH調整剤、V.B1、酢酸Na、消泡剤				

9 月 9 日 (火)				
献立名		アレルゲン		
アジフライのトマトソース		乳・小麦		
チンゲン菜とピーマンのペペロンチーノ風炒め		卵・乳		
タマゴシエルマカロニサラダ		卵・乳・小麦		
人参とツナの中華炒め		小麦		
オクラの梅ごま和え		小麦		
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
479 kcal	11.0 g	15.4 g	71.6 g	1.1 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、グリシン、酢酸Na、加工デンプン、増粘多糖類、カゼインNa、リン酸塩(Na)、pH調整剤、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、酒精、くん液、酸化防止剤(V.C)、着色料(クチナシ、野菜、パプリカ、カロテン、カラメル)、酸味料、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、消泡剤、香料				

献立名				
献立名		アレルゲン		
天ぷら3種 天つゆ添え		卵・乳・小麦		
牛肉と小松菜の極旨炒め		小麦		
ひじきといんげんの煮物		小麦		
玉ねぎとピーマンのレモンクリーム和え		卵		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
388 kcal	10.2 g	26.5 g	28.7 g	1.5 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、膨張剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、乳化剤、酒精、酸味料、酢酸Na、グリシン、着色料(カラメル、カロテン)、リン酸Ca、消泡剤、酵素、甘味料(ステビア)、加工デンプン、焼成Ca、ベーキングパウダー、クエン酸、酸化防止剤(V.E)、pH調整剤、香料、香辛料				

献立名				
献立名		アレルゲン		
アジフライのトマトソース		乳・小麦		
チンゲン菜とピーマンのペペロンチーノ風炒め		卵・乳		
切干大根の煮物		小麦		
タマゴシエルマカロニサラダ		卵・乳・小麦		
人参とツナの中華炒め		小麦		
オクラの梅ごま和え		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
400 kcal	13.0 g	25.1 g	31.1 g	2.2 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、グリシン、加工デンプン、酢酸Na、カゼインNa、増粘多糖類、pH調整剤、リン酸塩(Na)、酒精、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、くん液、酸化防止剤(V.C)、凝固剤、着色料(クチナシ、野菜、パプリカ、カロテン、カラメル)、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、酸味料、リン酸Ca、消泡剤、香料				

献立名				
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		
コープ豚と大根のボン酢炒め		小麦		
ごぼうサラダ		卵		
ジャーマンポテト		乳・小麦		
オクラのおかか和え		小麦		
カリフラワーの唐揚げ		小麦		
もやしの浸し		小麦		
お魚がんともの煮物		卵		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
411 kcal	21.4 g	23.8 g	30.4 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、ウコン)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C、エリソルビン酸Na)、消泡剤、香辛料、増粘多糖類、ソルビット、加工デンプン、膨張剤、炭酸Ca、凝固剤、リン酸塩(Na)、発色剤(亜硝酸Na)、酒精				

献立名				
献立名		アレルゲン		
豚肉のサルサソースかけ				
じゃが芋とベーコンの炒め物		卵・乳		
大豆煮		小麦		
うまい菜のおかか和え		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
268 kcal	19.6 g	14.6 g	21.1 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、酸味料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(グアーガム)、酒精、香料、乳酸Ca、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)、着色料(クチナシ)、香辛料、消泡剤				

献立名				
献立名		アレルゲン		
豚肉のブルコギ風炒め		小麦		
揚げ出し豆腐の黒酢あんかけ		小麦		
南瓜の煮物		小麦		
カリフラワーと人参の浸し		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
359 kcal	11.5 g	22.7 g	24.8 g	1.5 g
使用添加物				
安定剤(加工デンプン)、豆腐用凝固剤、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、酒精、加工デンプン、酸味料、酵素、着色料(パプリカ、トマト)、消泡剤、V.B1、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、焼成Ca				

9 月 10 日 (水)				
献立名		アレルゲン		
豚肉とキャベツの塩だれ炒め		小麦		
南瓜コロッケ		乳・小麦		
大豆のかりかり揚げ		小麦		
小松菜と人参の昆布和え		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
570 kcal	15.1 g	17.4 g	85.7 g	1.2 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(パプリカ)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酸味料、増粘多糖類、酵素、増粘剤(キサンタン)、V.B1、焼成Ca、消泡剤				

献立名				
献立名		アレルゲン		
豚肉のお好み風炒め		小麦		
エビカツ		卵・乳・小麦・えび		
春雨のごまドレサラダ		卵・小麦		
大根と人参のわさび醤油炒め		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
310 kcal	10.1 g	20.3 g	20.0 g	1.4 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)、酒精、セルロース、香料、甘味料(ステビア)、着色料(コチニール、カロテン、紅麹)、消泡剤、焼成Ca、リン酸塩(Na)、酸味料、pH調整剤、炭酸塩(Ca、Na)、酵素				

献立名			アレルゲン		
豚肉とキャベツの塩だれ炒め			小麦		
南瓜コロッケ			乳・小麦		
厚揚げとひらたけの煮物			小麦		
大豆のかりかり揚げ			小麦		
小松菜と人参の昆布和え			小麦		
わらび餅					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
413	kcal	16.8 g	22.6 g	36.3 g	1.8 g
使用添加物					
加エデンプン、トレハロース、豆腐用凝固剤、調味料(アミノ酸等)、酒精、着色料(ババリカ、カラメル)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、酸味料、消泡剤、酵素、増粘多糖類、V.B1、増粘剤(キサンタン)、焼成Ca					