

【予告】「昼食用お弁当（おかず）」取り扱いが11月からスタート！！

・組合員さんのご要望にお応えして「昼食用お弁当（おかず）」の取り扱いを始めます。品質と美味しさを長く保てる包装パックでお届けします。

・お届け翌日（金曜日お届け分は翌週月曜日）の昼食にお召し上がりいただけます。 ※イメージイラスト

・おかず5品で税込：590円の予定です。

詳しくは別途お配りしているチラシをご覧ください。



《川柳特集336号》

咲きほこる 赤白黄と 百日紅 （長浜市 女性 87歳）

【私宅の屋敷畠には主人が植えた百日紅の木が7～8本あります。ちょうど今頃が花の盛りで、夏場にしては大変きれいな花の真っ盛りです】

（事務局より: 百日紅7～8本の木が咲き誇る姿はさぞ素晴らしいでしょうね！）

血の検査 中性脂肪が 少し増し （東近江市 男性 83歳）

【三ヶ月の血液検査で中性脂肪が少し増し、薬を飲むほどでも無しとの診断でした。甘いものを食べてますが！コーヒーは微糖、お菓子も少し～、食事に於いては生協の夕食サポートでバッチリです！

注意します、甘いものを食べる事。】

（事務局より:「血液検査」という言葉だけで背筋がヒヤッとします。夕食サポートが栄養管理にお役立ちしているようでありがとうございます。）

向日葵の 笑みに負けじと 老いの笑み （竜王町 男性 83歳）

（事務局より: 向日葵を見ると自然と笑顔になりますね。「負けじと」が素晴らしいと思います。）

せみの声 元気もらって 朝仕事 （近江八幡市 男性 85歳）

スーパーに 入る極楽 出る地獄 （近江八幡市 男性 85歳）

朝シャワー さっぱりしたぞ がんばるぞ （近江八幡市 男性 85歳）

（事務局より: 暑い中でも頑張っていらっしゃるお姿が目に見えそうです！）

コープしがの 夕食サポート 待ちわびて （東近江市 男性 91歳）

（事務局より: 楽しみにしていただき、ありがとうございます！）

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。

※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 10月15日(水)

お届け日 10月24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
10月25日 土	あじのトマトマリネ 鶏肉の香草焼き かぼちゃと椎茸の含め煮 ほうれん草のオイスターソース炒め カリフラワーのサラダ れんこんのごま和え	小麦 小麦・乳成分 小麦 小麦 卵・乳成分 小麦・乳成分	エネルギー 355 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.2 g 炭水化物 22.4 g 食塩相当量 1.7 g	【あじのトマトマリネ】あじをサクッと揚げ、トマトピューレに玉ねぎとにんじんを加えじっくり煮込んだソースをかけました。 【鶏肉の香草焼き】鶏肉をチーズとオレガノやバジルなどが入った香辛料をまぶしてジューシーに焼き上げました。	 レンジ目安 500W 4分10秒
10月26日 日	ぶりのおろしソースがけ 豚肉とごぼうの実山椒炒め 高野豆腐の煮物 じゃがいものツナ煮 茄子の味噌煮込み おくらのおひたし	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 431 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 24.7 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.6 g	【ぶりのおろしソースがけ】たれに漬けておでんに、かつおだしのおろしソースがよく合います。 【豚肉とごぼうの実山椒炒め】豚肉とごぼうを塩こうじで炒め合わせました。ピリッとした実山椒の佃煮がアクセントになっています。	 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 10月15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: 10月20日(月)～10月24日(金)		お届け日: 10月23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 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
10月			1	2	3	4	5	11月						1	2	12月	1	2	3	4	5	6	7
	6	7	8	9	10	11	12		3	4	5	6	7	8	9		8	9	10	11	12	13	14
	13	14	15	16	17	18	19		10	11	12	13	14	15	16		15	16	17	18	19	20	21
	20	21	22	23	24	25	26		17	18	19	20	21	22	23		22	23	24	25	26	27	28
	27	28	29	30	31				24	25	26	27	28	29	30		29	30	31				

12/29はお弁当等の配達はお休みです。
お正月用品のみの特別配達日です。

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

10/20(月)の色ご飯は、新メニューの『洋風炊き込みご飯』です。コーンとグリーンピースの甘みが引き立ち、バターとコンソメの風味がやさしく広がる一品です。食欲をそそる味わいをお楽しみください。

※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。

4種類のおかずコース

今週のコメント

10/20(月)の『ピーマンとささみのペペロンチーノ風スパゲティ』は新メニューです。にんにくの香りとピリッとした辛みが食欲をそそります！

6種類のおかずコース

今週のコメント

10/22(水)の『柚子胡椒鶏唐揚げ』は新メニューです。ピリッとした柚子胡椒の風味が鶏唐揚げによく合い、さっぱりとした後味が楽しめます。

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント

10/24(金)は『うまい菜の浸し』です。うまい菜は、味自体にはクセや苦みなどはなく、色々な料理に使えます。栄養価にも優れており、抗酸化作用のあるβカロチンや、高血圧予防に作用するカリウムを豊富に含んでいます。血を作るビタミンといわれる葉酸や、便秘予防に役立つ食物繊維も多めです。

やわらかおかずコース

今週のコメント

10/23(木)『大豆の旨煮』大豆の脂肪の中には、リノール酸、オレイン酸などの不飽和脂肪酸が多く含まれているため、血中の老廃物を除去し、血管を丈夫にする働きがあります。

減塩おかずコース

今週のコメント

10/24(金)は、『牛肉とごぼうの炒め煮』です。牛肉の旨味とごぼうの風味がしっかりと合わさった炒め煮です。やさしい味付けに仕上げました。

10月20日(月)					
献立名			アレルゲン		
サケマヨカツ			卵・小麦		
こんにゃくとなすの田楽			小麦		
里芋煮			小麦		
ブロッコリーとピーマンの塩昆布和え			小麦		
人参と梅ザーサイの和え物			小麦		
洋風炊き込みご飯			乳・小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
493	kcal	11.9g	12.5g	81.0g	3.5g
使用添加物					
増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム)、調味料(アミノ酸等)、酒精、水酸化Ca、乳酸Ca、酸味料、香料、リン酸塩(Na)、乳化剤、着色料(クチナシ、カロチン、カラメル、赤102)、リン酸Ca、香辛料、消泡剤、膨張剤、加工デンプン、増粘多糖類					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
ミートボールのホワイトソース			卵・乳・小麦		
カレイの煮付け			小麦		
ピーマンとささみのペペロンチーノ風スパゲティ			小麦		
つぼ漬け			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
385	kcal	16.2g	23.0g	27.2g	1.9g
使用添加物					
加工デンプン、増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、pH調整剤、着色料(カラメル)、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、香料、リン酸Ca、消泡剤					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
サケマヨカツ&カツオカツ			卵・乳・小麦		
こんにゃくとなすの田楽			小麦		
ごぼうとさつま揚げの炒め物			小麦		
里芋煮			小麦		
ブロッコリーとピーマンの塩昆布和え			小麦		
人参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	
412	kcal	11.3g	21.2g	42.3g	3.0g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、水酸化Ca、乳酸Ca、酸味料、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、香料、リン酸Ca、消泡剤、乳化剤、増粘剤(グアーガム)、着色料(カロチン、赤102)、香辛料、膨張剤					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
焼き鳥			小麦		
マスのレモン風味蒸し			小麦		
れんこんサラダ			卵		
コーンのフリッター			卵・乳・小麦		
ブロッコリーのマスタード和え			小麦		
かぶのカニあんかけ			卵・乳・小麦・かに・えび		
人参シリシリ			卵・乳・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	
410	kcal	30.4g	23.2g	29.3g	3.5g
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、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム)、着色料(カラメル、カロチン、紅麴)、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、消泡剤、酸味料、香料、増粘多糖類、メタリン酸Na、香辛料、ベーキングパウダー、グリニン、酢酸Na、乳化剤					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
ブリの照焼き			小麦		
野菜と牛肉のコンソメ煮			乳・小麦		
大根と竹輪の金平			卵・小麦		
パンキンサラダ			卵		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
300	kcal	18.3g	17.2g	19.3g	2.0g
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、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酒精、ソルビット、炭酸Ca、香辛料					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
回鍋肉			小麦		
オムレツのトマトソース			卵・乳・小麦		
煮物(なす、わかめ)			小麦		
うぐいす豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
340	kcal	13.1g	18.5g	27.7g	2.1g
使用添加物					
安定剤(加工デンプン)、酒精、pH調整剤、酸味料、着色料(カロチン、V.B2、カラメル)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、V.B1、焼成Ca、酵素、乳酸Ca、消泡剤、加工デンプン					

10月21日(火)					
献立名			アレルゲン		
豚キムチ			小麦		
野菜と魚肉ソーセージのさっぱり炒め			小麦		
豆腐ナゲットの照焼きソース			小麦		
山菜と小エビの炒め物			小麦・えび		
杏仁ゼリー			乳		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
502	kcal	12.7g	16.6g	70.2g	1.6g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、ソルビット、酒精、炭酸Ca、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸化防止剤(V.C)、香料、乳酸Ca、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、pH調整剤、乳化剤、着色料(クチナシ、トマト、カロチン、カラメル、銅葉緑素)、香辛料、消泡剤、豆腐凝固剤、ベーキングパウダー、漂白剤(次亜硫酸Na)、焼成Ca、酵素					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
アジフライのチリソース			小麦		
牛肉とチンゲン菜のチャンプルー			卵・乳・小麦		
さつま芋の旨煮					
カリフラワーと人参のなます			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
346	kcal	12.0g	20.5g	27.8g	2.2g
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、グアーガム、キサンタン)、酒精、豆腐凝固剤、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、増粘多糖類、消泡剤、環状オリゴ糖、酢酸Na、グリシン、乳化剤、着色料(パプリカ)、焼成Ca、酵素、酸味料					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
豚キムチ			小麦		
野菜と魚肉ソーセージのさっぱり炒め			小麦		
煮物(かぶ、れんこん)			小麦		
豆腐ナゲットの照焼きソース			小麦		
山菜と小エビの炒め物			小麦・えび		
杏仁ゼリー			乳		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
356	kcal	12.9g	22.3g	23.5g	2.6g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、ソルビット、酒精、炭酸Ca、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸化防止剤(V.C)、香料、乳酸Ca、pH調整剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、乳化剤、着色料(クチナシ、トマト、カロチン、カラメル、銅葉緑素)、香辛料、消泡剤、豆腐凝固剤、ベーキングパウダー、漂白剤(次亜硫酸Na)、焼成Ca、酵素					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
コープ豚のビビンバ風			小麦		
アジの塩焼き			卵		
花がんもの煮物			小麦		
春巻			小麦		
玉ねぎサラダ			卵・乳・小麦		
南瓜ナムル			小麦		
わかめと小エビの煮浸し			小麦・えび		
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	
402	kcal	26.0g	20.7g	29.0g	4.0g
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、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、コレラエキス、セルロース、キローラース、膨張剤、ポリリン酸Na、塩化Ca、ソルビット、乳化剤、消泡剤、着色料(クチナシ、紅麴)、発色料(亜硝酸Na)、香料、甘味料(アスパルテーム)、増粘多糖類、凝固剤、酸味料					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
麻婆豆腐			小麦		
アジのごま焼き			小麦		
ブロッコリーと人参のサラダ			小麦		
白菜とツナのポン酢炒め			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
315	kcal	18.6g	17.9g	19.1g	2.2g
使用添加物					
豆腐凝固剤、消泡剤、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸味料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、着色料(カラメル、パプリカ)、コレラエキス、加工デンプン、焼成Ca、酵素、酒精、酸化防止剤(V.C)、甘味料(ステビア)					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
ホキのムニエル			乳・小麦		
肉詰めピーマンフライ			小麦		
山菜と油揚げの炒め物			小麦		
切干大根の甘酢煮			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
319	kcal	17.9g	16.5g	22.7g	1.2g
使用添加物					
加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム)、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、ピロリン酸Na、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、凝固剤、乳酸Ca、香料、乳化剤、着色料(クチナシ、コチニール、銅葉緑素)、リン酸Ca、消泡剤、漂白剤(次亜硫酸Na)、V.B1					

10月22日(水)					
献立名				アレルゲン	
柚子胡椒鶏唐揚げ				卵・乳・小麦	
きのこピーマンの中華炒め				小麦	
チリコンカン				乳・小麦	
カリフラワーとカニカマの浸し				小麦	
オクラのレモンサラダ				卵	
ごはん					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
577 kcal		19.8 g	16.3 g	83.9 g	1.9 g
使用添加物					
酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.、V.E.)、香料、乳酸Ca、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、着色料(クチナシ、カラコチン、カラメル、パプリカ、トート)、甘味料(ステビア)、ベーキングパウダー、乳化剤、消泡剤、焼成Ca、酵素、香辛料、酸味料、加工デンプン					