

「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337号》

一人居は 食べる支度も 夢の中 (甲良町 女性 92歳)
弁当の 中身うれしい 口うまし (甲良町 女性 92歳)
何もせず 食べる楽しみ 弁当あり (甲良町 女性 92歳)

【いつもありがとうございます。手を汚さずに食べる幸せに感謝です。淡泊な味付けもよいのですが、もう一味工夫いただけたらと思います。】

(事務局より:お役に立てているようでありがとうございます。味付けについてはいろいろなご意見をいただきますので、さらに良いものになるように頑張っていきます。)

すずしさを かんじる弁当 おたのしみ (近江八幡市 男性 78歳)

【暑い毎日です。夕食をととても楽しみにしていますが、涼しさを感じさせる「おかず」がほしいですね】

(事務局より:ご意見ありがとうございます。これからの季節では「暖かさを感じる」でしょうか？いろいろ工夫してみます。)

残り物 福あるはずが この酷暑 (野洲市 男性 80歳)

【残り物には福があるといいますが、全てがそうだとは限らないようですね。】

(事務局より:全く同感です。「四季」が亡くなってしまいそうで怖いです。。。)

梅干しが 干し梅となりし 猛暑かな (愛荘町 男性 88歳)

(事務局より:本当に暑すぎましたね。梅干しも可哀そう???)

ありがたき 今年も稲穂 こうべ(頭)たれ!! (大津市 男性 89歳)

(事務局より:豊作に期待！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。 392

※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 10月22日(水)
お届け日 10月31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
11月1日 土	鮭のみそ漬け焼き 鶏肉のおろしソースがけ キャベツのさっと煮 ぎんぴらごぼう ロマネスコカリフラワーのごま和え 春雨の炒め物	小麦 小麦 小麦 小麦・乳成分 小麦	エネルギー 384 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.2 g	【鮭のみそ漬け焼き】西京風甘みその漬けたれに漬け込みました。 【鶏肉のおろしソースがけ】やわらかくジューシーに揚げた鶏の唐揚げに、かつおだしの効いたおろしソースをたっぷりとかけました。	 レンジ目安 500W 4分20秒
11月2日 日	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・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
11月3日 月	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 10月22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：10月27日(月)～10月31日(金)		お届け日：10月30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  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	殺菌方法 120℃ 2秒 乳脂肪分 3.6%以上 生乳産地 鳥取県

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
10/29(水)の『天ぶら2種 天つゆ添え』は、鶏天とオクラです。 10/31(金)はハロウィンのため『南瓜のハニーマヨサラダ』をご用意しました。南瓜の収穫ピークは夏ですが、2～3ヶ月経った10～12月が旬です。

4種類のおかずコース

今週のコメント
10/31(金)は、ハロウィンのため『南瓜コロッケ』をご用意しました。ももとのハロウィンは「かぶ」を使用していましたが、アメリカにハロウィンが伝わってから「南瓜」になったそうです。

6種類のおかずコース

今週のコメント
10/29(水)の『天ぶら3種 天つゆ添え』は、鶏天、れんこん、オクラです。 10/31(金)はハロウィンのため『南瓜のハニーマヨサラダ』です。 是非ご賞味下さい！

8種類のおかずコース

今週のコメント
10/31(金)は『天ぶら2種』です。天ぶらの種類は メルルーサ・小エビ入りのかき揚げ になります。

やわらかおかずコース

今週のコメント
白身のかれいは身が崩れやすいですが、脂ののって柔らかくて食べやすい魚です。10/27(月)はフリッターにしています。

減塩おかずコース

今週のコメント
10/31(金)の『天ぶら3種 天つゆ添え』は、タラ、さつま芋、オクラです。 天つゆをかけてお召し上がりください。

※天ぶ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。

10 月 27 日 (月)				
献立名		アレルゲン		
メバルの竜田揚げ		小麦		
煮物(さつま芋、がんも)		小麦		
ほうれん草と竹輪の中華炒め		小麦		
オクラと玉ねぎのフレンチサラダ		卵		
白菜のなめ茸和え		小麦		
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
534	kcal	16.8 g	15.8 g	76.3 g 1.8 g
使用添加物				
酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、酵素、香料、増粘剤(キサンタン)、消泡剤、香辛料、加工デンプン、焼成Ca、調味料(アミノ酸等)、酸味料				

10 月 27 日 (月)				
献立名		アレルゲン		
カレイのみりん焼き		小麦		
味噌トンカツ		乳・小麦		
ビーフンの塩だれ炒め		小麦		
ピーマンとカニカマのマヨ和え		卵・小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
357	kcal	14.2 g	20.6 g	26.6 g 2.1 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、ポリリン酸Na、炭酸Ca、増粘多糖類、酵素、リン酸Ca、消泡剤、香辛料、増粘剤(キサンタン)、着色料(パプリカ、トマト)、V.B1、酸化防止剤(V.C)、酸味料				

10 月 27 日 (月)				
献立名		アレルゲン		
メバルの竜田揚げ		小麦		
煮物(いんげん、さつま芋、がんも)		小麦		
ひじきと人参の煮物		小麦		
ほうれん草と竹輪の中華炒め		小麦		
オクラと玉ねぎのフレンチサラダ		卵		
白菜のなめ茸和え		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
381	kcal	17.7 g	20.3 g	31.0 g 2.5 g
使用添加物				
酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、焼成Ca、香辛料、香料、酵素、消泡剤、加工デンプン、増粘剤(キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、酸味料				

10 月 27 日 (月)				
献立名		アレルゲン		
カレイの唐揚げ		小麦		
コープ豚となすの味噌炒め				
高野豆腐と人参の煮物		小麦		
ひじき煮		小麦		
オクラと小エビの浸し		小麦・えび		
千草焼		卵		
パンブキンサラダ		卵		
わらび餅				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
452	kcal	25.7 g	20.5 g	42.6 g 3.3 g
使用添加物				
酸味料、酒精、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、消泡剤、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グァーガム、加工デンプン、キサンタン)、乳化剤、加工デンプン、焼成Ca、酵素、凝固剤、香辛料、ソルビット、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、ベーキングパウダー、着色料(カロチン)				

10 月 27 日 (月)				
献立名		アレルゲン		
豚肉の甘酢炒め		小麦		
カレイのフリッター		卵・乳・小麦		
ミートオムレツ		卵・乳・小麦		
小松菜の煮物		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
293	kcal	20.6 g	15.2 g	23.4 g 2.1 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、酒精、消泡剤、ベーキングパウダー、着色料(カロチン、カラメル)、増粘剤(グァーガム)、甘味料(ソルビット)、酸味料				

10 月 27 日 (月)				
献立名		アレルゲン		
八宝菜		小麦		
エビミックスフライ		卵・乳・小麦・えび		
野菜と蒲鉾の酢味噌和え		小麦		
茶福豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
410	kcal	12.1 g	27.0 g	27.7 g 1.7 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、かんすい、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、ケンロース、V.B2、焼成Ca、酸味料、消泡剤、V.B1、炭酸Ca、着色料(紅麹、カロチン、コチニール)、酵素、クエン酸、リン酸塩(Na)				

10 月 28 日 (火)				
献立名		アレルゲン		
麻婆豆腐		小麦		
里芋とウインナーの煮物		小麦		
ごぼうのフリッター		卵・乳・小麦		
チンゲン菜とささみのごまだれ和え		卵・小麦		
金時豆				
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
504	kcal	15.3 g	14.2 g	73.4 g 1.5 g
使用添加物				
豆腐用凝固剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、香料、甘味料(ステビア、スクラロース、アセスルファムK)、増粘剤(キサンタン、加工デンプン、増粘多糖類、グァーガム)、消泡剤、pH調整剤、ベーキングパウダー、着色料(カロチン、カラメル)、酸味料				

10 月 28 日 (火)				
献立名		アレルゲン		
照焼きハンバーグ		乳・小麦		
メバルの甘酢あんかけ		小麦		
白菜とコーンの浸し		小麦		
カリフラワーのなめ茸和え		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
372	kcal	16.5 g	19.4 g	30.3 g 3.2 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、酒精、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル)、凝固剤、リン酸Ca、消泡剤、焼成Ca、加工デンプン、pH調整剤、酵素、酸味料				

10 月 28 日 (火)				
献立名		アレルゲン		
麻婆豆腐		小麦		
里芋とウインナーの煮物		小麦		
玉ねぎと蒲鉾の炒め物		小麦		
ごぼうのフリッター		卵・乳・小麦		
チンゲン菜とささみのごまだれ和え		卵・小麦		
金時豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
368	kcal	17.1 g	19.6 g	28.1 g 2.6 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)、香料、甘味料(ステビア、スクラロース、アセスルファムK)、増粘剤(キサンタン、加工デンプン、増粘多糖類、グァーガム)、ベーキングパウダー、pH調整剤、着色料(コチニール、カロチン、カラメル)、消泡剤、酸味料				

10 月 28 日 (火)				
献立名		アレルゲン		
マスのコーンマヨネーズ焼き		卵		
水餃子		乳・小麦		
ジャーマンポテト		乳・小麦		
れんこんの唐揚げ		小麦		
ブロッコリーサラダ		小麦		
ピーマンの揚げ浸し		小麦		
はんぺんの田楽風		卵・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
463	kcal	20.8 g	29.6 g	32.5 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、香辛料、消泡剤、着色料(カラメル、クチナシ)、酸味料、増粘剤(V.C)、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、増粘剤(グァーガム、キサンタン)、香料、甘味料(アスパルテーム、ステビア)、ソルビット、炭酸Ca、増粘多糖類				

10 月 28 日 (火)				
献立名		アレルゲン		
サワラのねぎ味噌マヨ焼き		卵・小麦		
炊合せ(高野豆腐、南瓜、椎茸)		小麦		
白菜とさつま揚げの煮物		小麦		
玉ねぎのカニカマサラダ		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
270	kcal	18.4 g	15.1 g	18.1 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、香辛料、酒精、消泡剤、豆腐用凝固剤、重曹、着色料(紅麹)、香料、増粘剤(キサンタン)				

10 月 28 日 (火)				
献立名		アレルゲン		
カレイの煮付け		小麦		
南瓜コロッケ		乳・小麦		
ほうれん草と油揚げの炒め煮		小麦		
オクラとささみのピクルス		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
369	kcal	15.2 g	20.3 g	31.0 g 1.3 g
使用添加物				
着色料(パプリカ)、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、増粘多糖類、酸味料、V.B1、消泡剤、酒精				

10 月 29 日 (水)				
献立名		アレルゲン		
天ぶら2種 天つゆ添え		卵・乳・小麦		
五目煮		小麦		
キャベツとコーンのくるみ和え		小麦・くるみ		
スパゲティサラダ		卵・小麦		
ひらたけのあっさり金平				
わかめごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
547	kcal	14.2 g	18.3 g	78.5 g 2.5 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、増粘多糖類、グリシン、酢酸Na、酸化防止剤(V.C、V.E)、着色料(カラメル、カロチン)、水酸化Ca、乳酸Ca、凝固剤、乳化剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、香辛料、酵素、焼成Ca、消泡剤、ベーキングパウダー、酸味料、加工デンプン				

10 月 29 日 (水)				
献立名		アレルゲン		
ブリの梅煮		小麦		
揚げ焼売		乳・小麦		
大豆とツナのラタトゥイユ		乳・小麦		
チンゲン菜と人参の金平		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
362	kcal	19.4 g	24.2 g	19.7 g 2.0 g
使用添加物				
酒精、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、リン酸Ca、着色料(カラメル、ラック)、加工デンプン、酸味料、消泡剤				

献立名			アレルゲン		
天ぶら3種 天つゆ添え			卵・乳・小麦		
五目煮			小麦		
じゃが芋と玉ねぎのマスタード炒め			小麦		
キャベツとコーンのくるみ和え			小麦・くるみ		
スパゲティサラダ			卵・小麦		
ひらたけのあっさり金平					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442	kcal	13.4 g	25.4 g	40.7 g	2.4 g
使用添加物					
調味料（アミノ酸等）、酒類、pH調整剤、増粘多糖類、水酸化Ca、グリシン、酢酸Na、酸化防止剤（V.C.、VE）、着色料（カラメル、クチナシ）、凝固剤、乳酸Ca、リン酸Ca、クエン酸、乳化剤、消泡剤、増粘剤（加工デンプン、キサンタン）、ベーキングパウダー、酸味料、香辛料、加工デンプン、焼成Ca、酵素					