

「昼食弁当（お昼のおかず）」取り扱いスタート！！

- ・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円です。



※イメージイラスト

今回「献立表」を別途配布しています。ぜひご覧ください。

《川柳特集338号》

画面では 私がエースで 四番打者 (東近江市 男性 83歳)
 【若いころは軟式野球をしており、毎年甲子園での高校野球は楽しみにしています。テレビを見て
 いると自分がエースで4番打者を想像しながら楽しく見えています。…夢かも】
 (事務局より:エースで四番！すごいですね!!!自分がヒーローになれる、素晴らしい夢だと思
 います)

週末の 土日知るのは 弁当で (湖南省 男性 77歳)
【栄養バランスを考えての献立。自分で作るのそこら辺にあるもの。カロリーや栄養バランスよりも、あるものの商品にエネルギーを使うので、配達してもらえて感謝。】
(事務局より: 栄養バランスを考えつつ、「おいしい！」と思っていただけるお弁当作り、頑張ります！)

ぶつだんに	エアコンつけて	お出むかえ	(近江八幡市	男性	85歳)
セミの声	朝に元気を	いただいて	(近江八幡市	男性	85歳)
風呂上り	今はごほうび	ハイビール	(近江八幡市	男性	85歳)

(事務局より:ご先祖様へのお心遣いですね。ちなみに私はハイボール派です(笑))

配食は 偏食予防に ありがたし (大津市 女性 86歳)
 秋なのに 梅雨まがいの 雨が降る (大津市 女性 86歳)
 (事務局より:偏食予防のお役に立てて、光栄です。)

酷暑に 毎度と届く 美の食 (高島市 女性 93歳)
(事務局より:「美の食」身に余るお褒めの言葉、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。

393

※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ありません。

☆「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29日(水)

お届け日 11月7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8日	ぶりのもろみ焼き 肉じゃが 冬瓜のかに風味あんかけ 豆腐の中華炒め ほうれん草のおひたし 切干大根とツナの塩ほん酢和え	小麦 小麦 小麦・卵・かに 小麦 小麦 小麦	エネルギー 357 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.6 g	【ぶりのもろみ焼き】「しょうゆもろみ」を加えたたれにぶりを漬けこみ焼き上げました。しょうゆの深い味わいのコクと香りがきいた一品です。 【肉じゃが】だしをきかせた肉じゃがは、やさしい味付けで仕上げました。	 レンジ目安 500W 4分20秒
11月9日	鮭の湯葉あんかけ 牛肉ときのこの炒め物 高野豆腐の煮物 キャベツとコーンの炒め物 揚げと昆布の煮物 春雨の中華和え	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 357 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.9 g	【鮭の湯葉あんかけ】ふっくらと焼きあげ、生姜の風味がたंदよう和風あんをかけました。菜の花と人参、湯葉の彩りが美しい一品です。 【牛肉ときのこの炒め物】牛肉を人参とエリンギ、ひらたけと一緒に焼肉のたれで炒めました。醤油をベースに、香味野菜とフルーツのうまみが引き立ち、コチュジャンのアクセントが効いた味付けに仕上がりました。	 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29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。

お届け日を選べます。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：11月4日(火)～11月7日(金)		お届け日：11月6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  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  殺菌方法 120℃ 2秒 乳脂肪分 3.6%以上 生産地 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
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



お弁当コース

ご飯(滋賀県産)

今週のコメント

今週の色ご飯は11/4(火)の『中華風炊き込みご飯』です。
11/5(水)の『アカウオのエスカベッシュ風』が登場します。エスカベッシュはスペインやイタリアなどで親しまれている地中海料理で、酸味のきいたさわやかな味わいが特徴的です。

4種類のおかずコース

今週のコメント

11/6(木)の『天ぶら3種 天つゆ添え』は白身魚大葉天、竹輪、れんこんです。是非ご賞味ください。

6種類のおかずコース

今週のコメント

今月のイベントメニューは11/6(木)の『揚げ餃子のスイートチリソース』が初登場します。タイ料理の定番のソースで、酸味が効いたピリ辛ソースが餃子によく合います。是非ご賞味ください。

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント

11/5(水)は『かぶのそぼろ煮』です。かぶは、生で食べると、弱った胃や食べ過ぎ、胸やけに効果があり、煮物だと、胃腸を温め、冷えによる腹痛を予防すると言われています。ビタミンCも含まれており、冬の風邪予防にも効果的です。熱に弱いビタミンCを生かすなら、サラダや和え物など生で食べるのがおすすめです。

やわらかおかずコース

今週のコメント

11/7(金)『サバの塩焼き』サバの脂肪分にはEPAやDHAが含まれています。EPAは血栓の予防や高血圧にも良く、DHAは脳の血液の流れを良くしてくれます。

減塩おかずコース

今週のコメント

11/4(火)は『白身魚のスイートチリ焼き』が登場します。甘辛酸っぱいソースが食欲をそそります。

11月3日(月)	
献立名	アレルゲン
文化の日 お休みです	

献立名	アレルゲン
文化の日 お休みです	

献立名	アレルゲン
文化の日 お休みです	

献立名	アレルゲン
文化の日 お休みです	

献立名	アレルゲン
文化の日 お休みです	

献立名	アレルゲン
文化の日 お休みです	

11月4日(火)					
献立名			アレルゲン		
ヤンニョムチキン			小麦		
南瓜コロッケ			乳・小麦		
なすのポン酢和え			小麦		
大根とツナの和え物			小麦		
うぐいす豆					
中華風炊き込みご飯			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
590	kcal	18.3	g	20.4	g
使用添加物					
酒精、調味料(アミノ酸等)、着色料(パプリカ)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、リン酸Ca、香料、焼成Ca、酵素、加工デンプン、消泡剤、増粘多糖類、酸味料					

献立名			アレルゲン	
ホキの蒲焼き風			小麦	
あつさり麻婆なす				
春巻			乳・小麦・えび	
春雨サラダ			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
323 kcal	15.4 g	18.6 g	20.3 g	2.4 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、着色料(カラメル)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、酸味料、リン酸Ca、消泡剤				

献立名			アレルゲン	
ヤンニョムチキン			小麦	
南瓜コロッケ			乳・小麦	
ごぼうと油揚げの味噌炒め煮			小麦	
なすのポン酢和え			小麦	
大根とツナの和え物			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
446 kcal	21.0 g	25.4 g	32.2 g	2.6 g
使用添加物				
酒精、調味料(アミノ酸等)、着色料(パプリカ、カラメル)、pH調整剤、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、増粘多糖類、焼成Ca、酸味料、加工デンプン、V.B2、香料、消泡剤、酵素、乳酸Ca				

献立名			アレルゲン	
ホキのきのこあんかけ			小麦	
ハンバーグ おろし青じそドレかけ			乳・小麦	
じゃが芋の明太子マヨ和え			卵	
キャベツのピーナッツ和え			小麦・落花生	
小松菜の浸し			小麦	
厚焼玉子			卵・小麦	
こんにゃくの炒め物			小麦	
ひとくちイカ磯辺フライ			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
404 kcal	24.4 g	20.5 g	33.3 g	3.5 g
使用添加物				
酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V・C、V・E)、漂白剤(次亜硫酸Na)、酒精、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、着色料(ココア、紅麴、唐辛子)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グァーガム)、香料、甘味料(スクロース)、香辛料、水酸化Ca、消泡剤、加工デンプン、ソルビット				

献立名			アレルゲン	
鶏肉のきじ焼き			卵・乳・小麦	
ほうれん草と卵の炒め物			卵・乳・小麦	
金平ごぼう			小麦	
ひじきと玉ねぎの和え物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
304 kcal	22.0 g	18.5 g	19.3 g	2.5 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)、酒精、カゼインNa、リン酸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、グリシン、酢酸Na、乳化剤、酸味料、増粘剤(キサンタン)、甘味料(ステビア)				

献立名			アレルゲン	
白身魚のスイートチリ焼き			小麦	
ごまだレ豚しゃぶ			小麦	
さつま芋サラダ			卵	
大根とピーマンの浸し			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
308 kcal	18.1 g	16.5 g	20.3 g	1.6 g
使用添加物				
酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、乳化剤、増粘剤(キサンタン)、凝固剤、pH調整剤、リン酸Ca、消泡剤、V.B1、加工デンプン、焼成Ca、酵素、香辛料				

11 月 5 日 (水)				
献立名			アレルゲン	
アカウオのエスカベッシュ風				
煮物(厚揚げ、人参)			小麦	
白菜と竹輪の炒め物			小麦	
タマゴシエルマカロニサラダ			卵・乳・小麦	
ほうれん草の海苔和え			小麦	
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
514 kcal	16.0 g	17.0 g	71.1 g	1.4 g
使用添加物				
加工エテンブ、豆腐用凝固剤、着色料(カラメル、カロテン)、グリシン、酒精、酢酸Na、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、香料、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、焼成Ca、香辛料、消泡剤、酵素、酸味料				

献立名			アレルゲン	
鶏肉のきじ焼き			小麦	
メバルの卵あんかけ			卵・小麦	
切干大根とピーマンの煮物			小麦	
カリフラワーと人参の和え物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
411 kcal	25.3 g	23.7 g	18.7 g	2.8 g
使用添加物				
酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、酵素、加工デンプン、焼成Ca、酸味料、消泡剤				

献立名			アレルゲン	
アカウオのエスカベッシュ風				
煮物(厚揚げ、椎茸、人参)			小麦	
れんこんのフリッター			卵・乳・小麦	
白菜と竹輪の炒め物			小麦	
タマゴシエルマカロニサラダ			卵・乳・小麦	
ほうれん草の海苔和え			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
410 kcal	16.2 g	26.5 g	27.1 g	1.8 g
使用添加物				
加工デンプン、豆腐用凝固剤、着色料(カラメル、カロテン)、酒精、グリシン、酢酸Na、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、香料、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、焼成Ca、ベーキングパウダー、消泡剤、香辛料、増粘剤(グアーガム)、酵素、酸味料				

献立名			アレルゲン	
サバの梅照焼き			小麦	
ベーコンと塩昆布の和風スパゲティ			卵・乳・小麦	
ビーンズチャップ			乳・小麦	
わかめの甘辛炒め			小麦	
ブロッコリーサラダ			卵・小麦	
南瓜のマッシュ			乳	
かぶのそぼろ煮			小麦	
きゅうりの醤油漬け			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
428 kcal	23.2 g	18.4 g	43.6 g	3.9 g
使用添加物				
pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、酒精、甘味料(ステビア、スクロース)、酸味料、V.B1、消泡剤、加工エテンブ、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、カラメル、野菜)、香辛料、乳酸Ca、増粘剤(グアーガム、キサンタン、加工エテンブ、増粘多糖類)、香料、乳化剤				

献立名				アレルゲン	
メバルの竜田揚げ				小麦	
ビーフンチュー				乳・小麦	
白菜とさつま揚げの煮物				小麦	
大根の赤じそ和え					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
265 kcal	18.0 g	12.1 g	20.8 g	2.2 g	
使用添加物					
加工エテンブ、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、V・E)、消泡剤、着色料(カラメル、パプリカ)、乳化剤、香料、香辛料					

献立名			アレルゲン	
肉団子の和風おかかねぎソース			卵・乳・小麦	
煮物(厚揚げ、なす)			小麦	
ごぼうと山菜の金平			小麦	
カリフラワーと人参のわさび和え				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
330 kcal	12.5 g	19.0 g	26.1 g	1.7 g
使用添加物				
加工エテンブ、調味料(アミノ酸等)、豆腐用凝固剤、酒精、酸味料、酸化防止剤(V.C)、香料、リン酸Ca、漂白剤(次亜硫酸Na)、V.B1、着色料(銅葉緑素、コチニール)、消泡剤				

11月6日(木)				
献立名			アレルゲン	
豚肉とキャベツのお好み風炒め			小麦	
ピーマンとブロッコリーのそぼろ炒め			卵・乳・小麦	
わかめと小エビのさっと煮			小麦・えび	
カリカリ大豆のごま和え			乳・小麦	
きやらぶき			小麦	
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
509 kcal	13.3 g	18.9 g	68.1 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、増粘剤(加工デンプン)、着色料(カラメル)、甘味料(ステビア)、増粘多糖類、保存料(ソルビン酸K)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酢酸Na、酵素、焼成Ca、グリシン、消泡剤、乳化剤、酸味料				

献立名			アレルゲン	
天ぶら3種 天つゆ添え			卵・乳・小麦	
豚すき焼き			小麦	
ほうれん草と椎茸の炒め物			小麦	
わかめとシラスの柚子風味和え			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
400 kcal	11.8 g	25.4 g	29.6 g	1.9 g
使用添加物				
膨張剤、調味料(アミノ酸等)、酒精、乳化剤、酢酸Na、グリシン、着色料(カラメル、カロテン)、消泡剤、加工デンプン、酵素、焼成Ca、ベーキングパウダー、クエン酸、増粘剤(キサンタン)、pH調整剤、香料、酸味料				

献立名			アレルゲン	
豚肉とキャベツのお好み風炒め			小麦	
ピーマンとブロッコリーのそぼろ炒め			卵・乳・小麦	
揚げ餃子のスイートチリソース【タイ】			小麦	
わかめと小エビのさっと煮			小麦・えび	
カリカリ大豆のごま和え			乳・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
435 kcal	14.5 g	29.6 g	26.0 g	3.2 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）、着色料（カラメル）、甘味料（ステビア）、増粘多糖類、保存料（ソルビン酸K）、pH調整剤、酸化防止剤（V.C）、酢酸Na、酵素、焼成Ca、グリシン、消泡剤、乳化剤、酸味料				

献立名			アレルゲン	
コープ豚の生姜焼き			小麦	
山芋のふわふわ焼き			卵・小麦	
枝豆とチーズのフリッター			卵・乳・小麦	
白菜の中華サラダ			小麦	
オクラとツナの和え物			小麦	
なすの揚げ浸し			小麦	
がんもの煮物			小麦	
さくら漬け			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
430 kcal	23.3 g	25.0 g	31.3 g	3.2 g
使用添加物				
pH調整剤、酸化防止剤(V・C)、乳酸Ca、消泡剤、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム)、酸味料、加工デンプン、トレハロース、酒精、乳化剤、ベーキングパウダー、着色料(カロチン、アガロイコン)、増粘多糖類、香辛料、香料、甘味料(ステビア)				

献立名			アレルゲン	
豚肉とキャベツの炒め物			小麦	
カレイ天のチリソースかけ			乳・小麦	
ポテトサラダ			卵	
なすの揚げ浸し			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
327 kcal	20.1 g	18.5 g	25.4 g	2.3 g
使用添加物				
加工エテンブ、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酒精、酸味料、消泡剤、ベーキングパウダー、着色料(V・B2、カロチン、紅麴)、ソルビット、増粘剤(加工エテンブ、キサンタン)、香辛料、酸化防止剤(V・C)				

献立名			アレルゲン	
アジフライ			小麦	
牛肉のブルコギ風炒め			小麦	
こんにゃくとさつま揚げの和風マヨ炒め			卵・小麦	
オクラのピクルス			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
380 kcal	13.2 g	25.6 g	24.9 g	1.4 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、酒精、水酸化Ca、増粘剤(グアーガム)、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、リン酸Ca、酵素、香辛料、着色料(パプリカ)、加工デンプン、V.B1、焼成Ca、消泡剤				

11月7日(金)					
献立名			アレルゲン		
アジフライのカレーソース			乳・小麦		
チンゲン菜とベーコンの金平			卵・乳・小麦		
じゃが芋と人参の炒め物			小麦		
オクラとカニカマのオーロラソース和え			卵・小麦		
くずまんじゅう					
ごはん					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
490	kcal	10.8	11.5 g	84.0 g	1.5 g
使用添加物					
トレハロース、加工エテンブ、調味料(アミノ酸等)、酒精、炭酸Ca、酵素、カゼインNa、リン酸Na、増粘剤(グアーガム)、着色料(カラメル、クチナシ、パプリカ、トマト)、酸化防止剤(V.C)、くん液、pH調整剤、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、乳化剤、香料、消泡剤、酸味料					

献立名	アレルゲン
豚肉とチンゲン菜のスタミナ炒め	小麦
エビカツ	卵・乳・小麦