

「昼食弁当（おかず）」取り扱いがスタートしました！

- ・組合員さんのご要望にお応えして「昼食用お弁当（おかず）」の取り扱いが始まりました。
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。
（11月は、税込：500円でお届け！）
- 「献立表」を別途配布しています。ぜひご覧ください。**
- 



※イメージイラスト

「献立表」を別途配布しています。ぜひご覧ください。

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。

10月27日より、順次お正月用品やクリスマスケーキ・年末年始の冷凍おかずなどのチラシを配布させていただきます。ぜひチラシをご覧ください。



《川柳特集340号》

人生は	上り下りの	散歩道	(近江八幡市	男性	85歳)
雨の神	空のバルブを	全開に	(近江八幡市	男性	85歳)
秋風に	乗って来ました	赤トンボ	(近江八幡市	男性	85歳)

【いつもお弁当ありがとう。】

(事務局より:最近はまだ散歩を楽しめる気候になってきましたね。赤トンボにはまだ出会えてないかな…。)

エアコンに 頭を下げて スイッチオン (愛荘町 男性 88歳)

【連日の猛暑、エアコンのお陰で生活出来る有難さに、「今日もよろしく」とつい頭が下がります。】
(事務局より: 一気に寒くなってきました。暖房にも感謝しないといけませんね。)

孫が言う　ばあちゃんだけが　サポ弁当　（長浜市　女性　87歳）

【内の孫が、ばあちゃんが食べているサポート弁当を見て、さもなくやしそうにひとこと。】
（事務局より：お孫さんが羨んでくださるお弁当！これを励みに今後も頑張ります！）

つながりで　いただく幸せ　ありがとう　（愛莊町　女性　）

(事務局より:便利にご利用いただいたようで、ありがとうございました。)

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。

395

※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・日曜・祝日セット)

1食あたり 税込626円

注文締切日 11月12日(水)

お届け日 11月21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22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ブ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
11月23日 日	さわらの塩こうじ漬け焼き 鶏肉の酢豚風 もちふの玉子とじ 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】さわらをふっくらとジューシーに召し上がっていただくために、塩糀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
11月24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、さばを漬けて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ごのkok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 11月12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。

お届け日が選べます。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：11月17日(月)～11月21日(金)		お届け日：11月20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
11月						1	2
	3	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

	月	火	水	木	金	土	日
12月	1	2	3	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月				1	2	3	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	

**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



※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。

11月17日（月）					
献立名			アレルゲン		
白身魚フライ			卵・小麦		
きのこの味噌キムチ炒め			小麦		
さつま芋の煮物			小麦		
オクラと玉ねぎのごま和え			乳・小麦		
わかめのサラダ			小麦		
青じそごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
491	kcal	10.8 g	16.2 g	74.4 g	1.7 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、香料、リン酸Ca、増粘多糖類、香辛料、甘味料(アセスルファムK、ステビア)、消泡剤					

今週の色ご飯は11/17(月)『青じそごはん』です。さわやかな青じその香りが広がり、食欲をそそるさっぱりとした味わいをお楽しみください。

4種類のおかずコース

今週のコメント

11/21(金)の『天ぷら2種』は、カニのふんわり天、なすをご用意いたしました。ぜひご賞味ください。

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
肉団子の中華あんかけ			卵・乳・小麦		
ホキのチーズムニエル			乳・小麦		
野菜とベーコンのラタトゥイユ			卵・乳・小麦		
わかめ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	
378	kcal	17.7 g	23.3 g	23.1 g	2.4 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、増粘多糖類)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、pH調整剤、くん液、乳酸Ca、酸化防止剤(V.C)、酸味料、香料、着色料(クチナシ、カラメル、赤102)、乳化剤、発色料(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、消泡剤、増粘多糖類					

6種類のおかずコース

今週のコメント

11/20(木)の『揚げワタンの和風あんかけ』は新メニューです。ワタンにやさしい和風あんがかかり、玉ねぎとピーマンの彩りも美しい一品です。

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
白身魚フライ			卵・小麦		
きのこの味噌キムチ炒め			小麦		
いんげんと山菜の金平			小麦		
さつま芋の煮物			小麦		
オクラと玉ねぎのごま和え			乳・小麦		
わかめのサラダ			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
385	kcal	11.6 g	25.0 g	31.1 g	2.2 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、加工デンプン、酒精、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、リン酸Ca、着色料(銅葉緑素)、香辛料、増粘多糖類、消泡剤、漂白剤(次亜硫酸Na)、甘味料(アセスルファムK、ステビア)					

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント

11/20(木)は『山菜和風スパゲティ』です。山菜は低カロリーで食物繊維が豊富であり、種類によってはビタミンA・B群・C・Eやカリウムのなどのミネラルを多く含みます。ビタミンは免疫力向上や抗酸化作用、ミネラルは高血圧予防に役立ちます。ただし、あく抜きにより水溶性の栄養素やポリフェノールが失われるため、短時間の加熱調理が推奨されます。

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
肉団子の甘酢あん			卵・乳・小麦		
ホッケの塩焼き			卵		
イカフリッター			小麦		
れんこんサラダ			卵		
ブロッコリーのコンソメ炒め			卵・乳・小麦		
ひじき煮			小麦		
花がんともの煮物			小麦		
椎茸の炒め物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
456	kcal	22.3 g	24.4 g	39.7 g	4.0 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、消泡剤、酸味料、酒精、pH調整剤、焼成Ca、酵素、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、香料、水酸化Ca、着色料(酸化鉄、クチナシ、アガイト)、乳酸Ca、酸化防止剤(V.C)、V-B2、酸化防止剤(V.C)、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、香辛料、着色料(紅麹、クチナシ、カラメル)、凝固剤、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、増粘多糖類、発色料(亜硝酸Na)					

やわらかおかずコース

今週のコメント

11/19(水)の『天ぷら3種』はエビ、さつま芋、玉葱と紅生姜のかき揚げです。

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
アジの西京焼き					
豚肉と野菜のサラダ ごまドレッシング添え			卵・小麦		
炊合せ(高野豆腐、南瓜)			小麦		
ピーマンと人参の和え物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
286	kcal	23.3 g	15.4 g	14.8 g	2.4 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、酒精、増粘剤(キサンタン)、甘味料(甘草、アスパルテーム)、酸化防止剤(V-E)、豆腐用凝固剤、重曹、香料					

減塩おかずコース

今週のコメント

11/18(火)は『カオマンガイ風チキン』です。カオマンガイは、タイの代表的な鶏肉料理をイメージした一品です。ぜひご賞味ください。

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
豚肉の中華炒め			小麦		
オムレツのツナあんかけ			卵・乳・小麦		
ナポリタン			小麦		
さつま芋の煮物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
359	kcal	14.8 g	22.2 g	22.6 g	1.9 g
使用添加物					
安定剤(加工デンプン)、酒精、酸味料、着色料(カロチン、V.B2)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、調味料(アミノ酸等)、消泡剤、V.B1、焼成Ca、酵素、加工デンプン					

11月18日（火）					
献立名			アレルゲン		
牛肉とじゃが芋のおかか炒め			小麦		
煮物(がんも、ごぼう)			小麦		
マカロニのペペロンチーノ風			小麦		
ブロッコリーとえのきのバジル&チーズ和え			卵・乳		
昆布豆			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
495	kcal	14.2 g	15.9 g	72.1 g	1.2 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、消泡剤、環状オリゴ糖、焼成Ca、甘味料(ステビア)、酸味料、クエン酸、香料、着色料(紅花黄、クチナシ)、香辛料、酵素、加工デンプン					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
白身魚のエスカベッシュ風			卵・乳・小麦		
ワタンのチリソース			小麦		
いろいろ野菜のクリーム煮			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	
299	kcal	11.1 g	12.6 g	35.1 g	1.3 g
使用添加物					
加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C、フェルラ酸)、セルロース、香料、乳酸Ca、リン酸Ca、着色料(カロチン、パプリカ)、消泡剤、酸味料、乳化剤、ベーキングパウダー、豆腐用凝固剤					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
牛肉とじゃが芋のおかか炒め			小麦		
煮物(大根、がんも、ごぼう)			小麦		
チンゲン菜と竹輪の極旨炒め			小麦		
マカロニのペペロンチーノ風			小麦		
ブロッコリーとえのきのバジル&チーズ和え			卵・乳		
昆布豆			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
364	kcal	14.4 g	23.5 g	26.2 g	2.2 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、環状オリゴ糖、酵素、消泡剤、甘味料(ステビア)、焼成Ca、クエン酸、着色料(紅花黄、クチナシ)、香料、香辛料、加工デンプン					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
コープ豚の肉じゃが			小麦		
白身魚青のりフライ			乳・小麦		
エビ豆			小麦・えび		
白菜の柚子胡椒和え			小麦		
オクラの浸し			小麦		
八幡こんにゃくの煮物			小麦		
さくら漬け			小麦		
はんぺんの味噌マヨ焼き			卵・小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
445	kcal	24.1 g	20.7 g	44.1 g	3.2 g
使用添加物					
消泡剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グアーガム、加工デンプン、キサンタン)、香辛料、水酸化Ca、着色料(酸化鉄、クチナシ、アガイト)、乳酸Ca、酸化防止剤(V.C)、酸味料、香料、ソルビット、加工デンプン、炭酸Ca、pH調整剤、増粘多糖類、甘味料(ステビア)					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
鶏肉の照焼き			小麦		
キーマカレー			乳・小麦		
もやしと昆布の和え物			小麦		
じゃが芋の土佐煮			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
324	kcal	21.7 g	17.9 g	23.2 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、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酒精、着色料(カラメル)、消泡剤、香料					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
カオマンガイ風チキン			小麦		
アカウオの生姜煮			小麦		
野菜コロッケ			乳・小麦		
ブロッコリーと玉ねぎのシーザーサラダ			卵・乳		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
387	kcal	24.7 g	20.6 g	22.6 g	1.8 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)、酸味料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、乳化剤、着色料(アナトー)、V.B1、香辛料、消泡剤、酵素、焼成Ca					

11月19日（水）					
献立名			アレルゲン		
デミグラスソースハンバーグ			卵・乳・小麦		
小松菜とベーコンのボン酢炒め			卵・乳・小麦		
白菜と油揚げのコンソメ炒め			乳・小麦		
南瓜の煮物			小麦		
辛子風味小茄子漬け			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
463	kcal	13.0 g	12.8 g	72.2 g	1.8 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、クチナシ、カロテン、果実)、リン酸塩(Na)、加工エンプン、カゼインNa、酒精、酸味料、かん液、増粘剤(加工エンプン、グアーガム)、酸化防止剤(V.C、亜硫酸塩)、保存料(ソルビン酸K)、凝固剤、香料、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、ペーキングパウダー、消泡剤、漂白剤(次亜硫酸Na)					