

【お正月準備号】【クリスマスケーキ】チラシの商品をご注文の皆さまへ

11月24日週の夕食サポートお届け明細書に、ご予約いただいた商品を掲載しています。

【★予約★】と表示されている商品の商品名と数量をご確認ください。

「11月29日(土)お届け」と掲載していますが、商品のお届けは12月末の商品ごとのお届け日となります。ご確認をお願いします。

【年末年始の冷凍おかず】チラシをお配りしています。

こちらは、普段冷凍おかずをご登録いただいている方も改めてご注文が必要です。お届け日程や内容などはチラシでご確認をお願いします。

«川柳特集342号»

勉強は とても楽しい たからもの (大津市 男性 10歳)

【漢字50問テストで100点を取ってうれしい今日このごろ。】

(事務局より:100点おめでとうございます!これからもその調子で頑張ってください!!)

つながり弁当 デパ地下の 味がする (近江八幡市 男性 83歳)

真夏日に おせち広告 ちらほらと (近江八幡市 男性 83歳)

こおろぎの 声が聞こえる 秋が来た (近江八幡市 男性 83歳)

(事務局より:「デパ地下!」お褒めいただきありがとうございます。季節は着実にすすんでいますね。)

大雨の ストライクゾーン より離れたよ (東近江市 男性 83歳)

【台風も大雨が滋賀県は遠く離れて助かりました、ありがとうございます。】

(事務局より:本当に感謝ですね。天候が悪いとお弁当のお届けがちゃんとできるか不安になります…。)

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!

「昼食弁当(おかず)」取り扱いがスタート! 詳しくは「献立表」をご覧ください。

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寄せください。

397

※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

※サポート(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 11月26日(水)

お届け日 12月5日(金)

日付	献立	アレルゲン	栄養成分	商品特徴	イメージ写真
土 12月6日	カレイの香味焼き 鶏肉の甘酢あんかけ ほうれん草の白和え 若竹煮 れんこんの甘辛煮 梅しそめん	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・卵	エネルギー 350 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 3 g	【カレイの香味焼き】カレイを自社で配合した醤油、みりん、酒、酢などの調味料に漬け込み、香ばしく焼き上げました。 【鶏肉の甘酢あんかけ】鶏肉を酒、醤油、生姜で下味をつけ油で揚げ、玉ねぎが入った甘酢をかけました。下味の醤油(塩味)、玉ねぎの甘み(甘味)、甘酢あん(酸味)が調和してごはんに合う一品に仕上りました。	 レンジ目安 500W 4分20秒
	さばの煮付け ごぼう入り肉豆腐 じゃがいものカレーコンソメ炒め プロッコリーのジュレサラダ 小松菜と切干大根のごましょうゆ 茎わかめの当座煮	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 311 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.8 g	【さばの煮付け】脂ののった骨なしさばを、甘辛く生姜風味の味付けにしました。ごはんのおかずにもってこいの一品です。 【ごぼう入り肉豆腐】大きめサイズの豆腐を、牛肉や香り豊かなごぼうと一緒に煮込みました。ほっとするような懐かしい味に仕上りました。	 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 11月26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: 12月1日(月) ~ 12月5日(金)	お届け日: 12月4日(木)
 注文番号 006 炊きたて冷やし込みご飯 150g 税込 132円	 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: お届け日当日22時 甲賀産コシヒカリ・キヌヒカリ等のブレンド米。	消費期限: お届け日翌日 17種類の野菜が入ったサラダ。
	殺菌方法 120°C 2秒 乳脂肪分 3.6%以上 生乳産地 鳥取県
	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

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
12月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			1
	29	30	31				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
				12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
				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電話ください。

組合員センター 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

今週の色ご飯は、12/2(火)の『炊き込みご飯』です。こんにゃく・油揚げ・人参入りのやさしい味わいに仕上げました。

※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。

12月1日(月)

献立名	アレルゲン
メバルの照焼き	小麦
春巻	乳・小麦・えび
れんこんのチーズフリッター	卵・乳・小麦
ピーナツさつま芋サラダ	卵・小麦・落花生
プロッコリーとささみの酢の物	小麦
ごはん	
エネルギー 555 kcal	蛋白質 15.8 g 脂質 16.3 g 炭水化物 82.5 g 食塩相当量 1.8 g

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、グーガム)、酒精、ソルビット、増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチノ)、酸化防止剤(V.C.、V.E.)、pH調整剤、酸味料、リン酸Ca、焼成Ca、消泡剤、酵素、ベーキングパウダー、香辛料

12月2日(火)

献立名	アレルゲン
鶏肉の香草焼き	乳・小麦
豆腐の甘酢あんかけ	小麦
きのこと魚肉ソーセージの炒め物	小麦
白菜とコーンのサラダ	卵
人参とツナの旨塩炒め	
炊き込みご飯	小麦
エネルギー 510 kcal	蛋白質 20.0 g 脂質 14.1 g 炭水化物 71.5 g 食塩相当量 3.0 g

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、グーガム)、酒精、ソルビット、増粘剤(加工デンプン)、酸味料、着色料(カラメル、バブリカ)、甘味料(ステビア)、アセスルフアムK)、増粘多糖類、保存料(ソルビン酸K)、酸化防止剤(V.C.)、pH調整剤、リン酸Ca、乳酸Ca、消泡剤、香辛料

12月3日(水)

献立名	アレルゲン
アジフライ	卵・小麦
野菜とさつま揚げの炒め物	小麦
切干大根とわかめのあっさり煮	小麦
オクラの和え物	小麦
きやらぶき	小麦
ごはん	
エネルギー 453 kcal	蛋白質 10.2 g 脂質 13.9 g 炭水化物 69.6 g 食塩相当量 2.1 g

加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、バブリカ)、甘味料(ステビア)、アセスルフアムK)、増粘多糖類、保存料(ソルビン酸K)、酸化防止剤(V.C.)、pH調整剤、リン酸Ca、乳酸Ca、消泡剤、香辛料

12月4日(木)

献立名	アレルゲン
肉団子のシャリヤビンソース	卵・乳・小麦
里芋と人参の煮物	小麦
なすのおろしあん	小麦
ミックスナムル	乳・小麦
杏仁ゼリー	乳
ごはん	
エネルギー 533 kcal	蛋白質 13.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 75.6 g 食塩相当量 1.7 g

加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン)、グリシン、酢酸Na、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、酸味料、乳酸Ca、乳化剤、凝固剤、pH調整剤、消泡剤、着色料(カラメル)

12月5日(金)

献立名	アレルゲン
豚肉のウスターソース炒め	
根菜つくね	卵・乳・小麦
ポテトのチソース	
タマゴシェルマカロニサラダ	卵・乳・小麦
カリフラワーと人参の和え物	小麦
ごはん	
エネルギー 527 kcal	蛋白質 14.9 g 脂質 17.2 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 1.8 g

グリシン、酢酸Na、増粘多糖類、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C.)、pH調整剤、リン酸塩(Na)、消泡剤、着色料(カラチノ、バブリカ)、酸味料、加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、香料、焼成Ca、香辛料、ベーキングパウダー、香料

4種類のおかずコース

今週のコメント

12/4(木)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は、いか天ぷら、さつま芋、はんぺんです。天つゆと共に召し上がりください。

献立名	アレルゲン
デミグラスソーストンカツ	乳・小麦
白身魚の塩こうじ焼き	小麦
チンゲン菜とピーマンのコンソメ煮	乳・小麦
昆布豆	小麦
エネルギー 300 kcal	蛋白質 14.7 g 脂質 15.5 g 炭水化物 24.9 g 食塩相当量 2.1 g

使用添加物

加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、果実)、ポリリン酸Ca、増粘多糖類、酒精、増粘剤(加工デンプン)、酵素、環状オリゴ糖、消泡剤、香料、酸味料、酸化防止剤(亜硫酸塩)

献立名	アレルゲン
イワンフライ	小麦
鶏肉のピーナツ焼き	小麦・落花生
煮物(厚揚げ、人参)	小麦
オクラの和風煮	小麦
エネルギー 395 kcal	蛋白質 20.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.4 g

使用添加物

豆腐用凝固剤、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酒精、酸化防止剤(VC)、フェルラ酸、V.E.)、かんすい、加工デンプン、乳化剤、増粘剤(キサンタン)、環状オリゴ糖、消泡剤、香料、酵素、酸味料、酸化防止剤(亜硫酸塩)

酒精、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C.)、pH調整剤、リン酸Ca、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、ベーキングパウダー、香料

献立名	アレルゲン
豚肉とじやが芋のカレー炒め	乳・小麦
メバルの照焼き	小麦
ホタテ風フライ	小麦
ひじきとこんにゃくの煮物	小麦
エネルギー 331 kcal	蛋白質 19.1 g 脂質 19.3 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.5 g

使用添加物

加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、グエン酸Na、豆腐用凝固剤、酒精、増粘剤(カラメル)、ベーキングパウダー、香料、酸味料、pH調整剤、乳化剤、着色料(カラメル)、ベーキングパウダー、香料

酒精、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C.)、pH調整剤、リン酸Ca、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、ベーキングパウダー、香料

献立名	アレルゲン
天ぷら3種 天つゆ添え	卵・乳・小麦
根菜つくね	卵・乳・小麦
炒り豆腐	卵・乳・小麦
白菜とピーマンのマリネ	小麦
エネルギー 314 kcal	蛋白質 9.1 g 脂質 18.2 g 炭水化物 28.6 g 食塩相当量 1.5 g

使用添加物

加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酢酸Na、増粘多糖類、pH調整剤、乳化剤、着色料(カラメル)、ベーキングパウダー、香料

酒精、加工デンプン、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、酸化防止剤(V.C.、V.E.)、pH調整剤、増粘多糖類、着色料(カラメル)、ベーキングパウダー、香料、pH調整剤、乳化剤、酸味料、消泡剤

6種類のおかずコース

今週のコメント

12/4(木)は『肉団子のシャリアピソース』です。シャリアピソースとは、玉ねぎの甘さと醤油ベースのまろやかな味が特徴の、肉団子にぴったりのソースです。

献立名	アレルゲン
メバルの照焼き	小麦
春巻	乳・小麦・えび
山菜とエリンギの炒め物	小麦
れんこんのチーズフリッター	卵・乳・小麦
ピーナツさつま芋サラダ	卵・小麦・落花生
プロッコリーとささみの酢の物	小麦
エネルギー 446 kcal	蛋白質 17.4 g 脂質 24.8 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 2.9 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、グーガム)、酒精、酸化防止剤(VC)、V.E.)、酸味料、pH調整剤、着色料(カラメル)、ベーキングパウダー、香辛料、焼成Ca、漂白剤(次亜硫酸Na)、香辛料

献立名	アレルゲン
アジフライ	卵・小麦
野菜とさつま揚げの炒め物	小麦
ビーフンの中華炒め	小麦・えび
切干大根とわかめのあっさり煮	小麦
オクラの和え物	小麦
きやらぶき	小麦
エネルギー 346 kcal	蛋白質 11.0 g 脂質 21.1 g 炭水化物 28.7 g 食塩相当量 3.0 g

使用添加物

加工



夕食サポート

「夕食だけでなく昼食用のお弁当も届けてほしい！」そんな組合員さんの声から生まれました。

パッケージ内の気体(空気中と同じ窒素や二酸化炭素など)の割合を変える包装方法で、美味しさを長持ちさせています。

昼食弁当(おかず)コース

今週のコメント

昼食弁当開始から1か月経ちました。ご満足いただけてますでしょうか。今後もホットするひと時の役に立てるよう努めさせていただきます。

12月3日(水)

献立名 アレルゲン

カレイの煮付け	小麦
なすとベーコンのラタトウイユ	卵・乳・小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
オクラの和風煮	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
290 kcal	13.0 g	15.9 g	21.6 g	1.3 g

使用添加物

酢酸Na、グリシン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン)、増粘多糖類、キサンタンガム)、加工デンプン、くん液、カゼインNa、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.フェルラ酸)、酒精、増粘多糖類、着色料(クチナシ、ターメリック、コチニール、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、酸味料、リン酸Ca、環状オリゴ糖、焼成Ca、酵素

【お願い】 ★温める際は、電子レンジで(500W)1分~1分30秒を目安に温めて下さい。

・原材料の仕入れ状況により、メニュー(原材料)を変更させて頂くことがあります。

・栄養成分値は、献立表の作成時の計算値であり、食材や調理方法により多少前後する場合があります。

・商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、翌日の14時まで(金曜お届け分は翌月曜日の14時時まで)にお召し上がりください。

・アレルギー物質の義務表示8品目を使用している商品に、「小麦、そば、卵、乳、落花生、えび、かに、くるみ」で表示しています。

《お願い》アレルギー表示はあくまでも目安です。使用前には必ず商品の原材料欄をご確認ください。

・お弁当の容器について、「洗っていただいたもの」については回収いたします。

注文用紙

締切日: 11月26日(水)
お届け日: 12月1日(月)から5日(金)

※夕食用弁当お届け日のみ、ご利用可能です。

No. 031 昼食弁当(おかず) 税込: 590円

ご利用期間: 毎週・今週のみ

※毎週に○をされた場合、翌週以降のご注文は不要です。

日付はお届け日です。月曜日から木曜日お届け分は翌日14時まで／金曜日お届け分は翌週月曜日14時までにお召し上がりください。夕食用弁当お届け日のみ、ご利用可能です。

12月1日(月)

献立名 アレルゲン

サバの味噌煮	小麦
ビーフンソテー	小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
豆ひじき	小麦
さくら漬け	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
373 kcal	20.6 g	17.3 g	33.5 g	3.2 g

使用添加物

調味料(アミノ酸等)、酒精、酢酸Na、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル、野菜)、グリシン、香料、香辛料、くん液、増粘剤(加工デンプン)、増粘多糖類)、発色剤(亜硝酸Na)、酸化防止剤(V.C.)、糊料(キサンタンガム)、酸味料

12月2日(火)

献立名 アレルゲン

BBQチキン	小麦
彩り野菜のクリーム煮	乳・小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
大根とピーマンの中華煮	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
366 kcal	21.9 g	20.3 g	20.3 g	2.5 g

使用添加物

酢酸Na、グリシン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン)、増粘多糖類)、加工デンプン、くん液、カゼインNa、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.、フェルラ酸)、セルロース、酒精、増粘多糖類)、着色料(クチナシ、ターメリック、コチニール、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、酸味料、リン酸Ca、環状オリゴ糖、焼成Ca、酵素

12月3日(水)

献立名 アレルゲン

カレイの煮付け	小麦
なすとベーコンのラタトウイユ	卵・乳・小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
オクラの和風煮	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
290 kcal	13.0 g	15.9 g	21.6 g	1.3 g

使用添加物

酢酸Na、グリシン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン)、増粘多糖類、キサンタンガム)、加工デンプン、くん液、カゼインNa、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.フェルラ酸)、酒精、増粘多糖類)、着色料(クチナシ、ターメリック、コチニール、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、酸味料、リン酸Ca、環状オリゴ糖、焼成Ca、酵素

12月4日(木)

献立名 アレルゲン

豚肉の生姜焼き	小麦
揚げ餃子	小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
切干大根の煮物	小麦
梅ザーサイ	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
363 kcal	12.5 g	22.4 g	25.0 g	2.6 g

使用添加物

酢酸Na、グリシン、酒類、調味料(アミノ酸等)、乳酸Ca、酸味料、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、香料、酸化防止剤(V.C.)、pH調整剤、リン酸Ca、発色剤(赤102、ターメリック、コチニール、カラメル)、加工デンプン)、増粘剤(加工デンプン)、増粘多糖類)、着色料(赤102、ターメリック、コチニール、カラメル)、加工デンプン)、増粘剤(加工デンプン)、増粘多糖類)、着色料(クチナシ、ターメリック、コチニール、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、酸味料、リン酸Ca、環状オリゴ糖、焼成Ca、酵素

12月5日(金)

献立名 アレルゲン

鶏肉と野菜の黒酢あん	卵・小麦
大根のそぼろあんかけ	小麦
金平れんこん	小麦
だし巻き卵	卵・小麦
茶福豆	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
272 kcal	11.7 g	8.5 g	36.8 g	2.7 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)、着色料(カラメル)、pH調整剤、トレハロース、ポリリン酸Na

だしは天然だしを
使用しております！

生活協同組合コープしが

・同じ製造ラインで、「小麦、そば、卵、乳、落花生、えび、かに、くるみ」の原材料を用いたおかずを製造しています。

・コロッケ、肉類、魚介類、卵などは電子レンジの加熱時間により破裂することがありますので、ご注意下さい。

・食事療法をされている方、アレルギーのある方は、事前に医療機関にご相談下さい。

・味には好みがありますので、調味料はご自身でご用意下さい。



※イメージイラスト