

夕食サポートご利用の皆さまへ

【重要】2025年 年末年始夕食サポートお届けスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
通常配達	通常配達	通常配達	通常配達	通常配達	休み	休み
12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
通常配達	通常配達 クリスマスケーキ	通常配達	通常配達 冷凍おかずAセット	通常配達 冷凍おかずBセット	休み	休み
12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
迎春商品 冷凍おかずCセット など配達	休み	休み	休み	休み	休み	休み
1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
通常配達	通常配達	通常配達	通常配達 冷凍おかず	休み	休み	休み

※通常のお弁当・おかずのお届けは12月26日(金)までです。

※12月29日(月)は予約商品のみのお届けで、お弁当のお届けはありません。

※年始のお弁当・おかずのお届けは1月5日(月)からです。

※お弁当・おかずのお届け時は『炊きたて冷し込みご飯』のお届けもございます。

**※12月25日(木)・26日(金)／1月5日(月)～1月9日(金)の『サラダ』『せいきょう牛乳』は
お休みさせていただきます(詳しくは献立表にてご確認ください)。**

●お弁当・おかず等のご注文の中止・変更について

商品お届け日	注文変更締切日時
12月22日(月)～26日(金)	12月17日(水)午後7時半まで
1月 5日(月)～ 9日(金)	12月24日(水)午後7時半まで
1月13日(火)～16日(金)	1月 7日(水)午後7時半まで

【お問合せ先】

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

【年末年始の営業】年末 ⇒ 12月31日(水)17:00まで

年始 ⇒ 1月4日(日)9:00～15:00まで

※1月5日(月)～通常営業です

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 12月10日(水)

お届け日 12月19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
12月20日 土	カレイのゆず胡椒ソース 豚ヒレかつ玉子とじ風 高野豆腐と野菜の煮物 じゃがいものおかか和え キャベツとベーコンの炒め物 ひじきの煮物	小麦 小麦・卵・乳成分 小麦 小麦 卵・乳成分 小麦	エネルギー 317 kcal たんぱく質 19 g 脂質 11.7 g 炭水化物 40.3 g 食塩相当量 2.8 g	【カレイのゆず胡椒ソース】カレイを ジューに焼き上げ、甘辛い照り焼きの タレとゆず胡椒をミックスさせたソースを かけました。 【豚ヒレかつ玉子とじ風】甘みを出すた めに、フレッシュ玉ねぎを醤油・砂糖を加 えただして煮込み、かつとじ風に卵でとじ ました。	 レンジ目安 500W 4分10秒
12月21日 日	赤魚のみりん焼き 鶏肉の中華あんかけ ほうれん草とカニカマのおひたし なすの煮物 炒り豆腐 ピーマンの味噌炒め	小麦 小麦 小麦・卵・かに 小麦・えび 小麦・卵・乳成分 小麦	エネルギー 379 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.4 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.2 g	【赤魚のみりん焼き】赤魚を自社で配合した 調味液に漬け込み焼き上げました。程よく 脂がのった柔らかな食感をみりん焼きで お楽しみください。 【鶏肉の中華あんかけ】生姜醤油ベースの 鶏肉の唐揚げに、玉ねぎ・にんじん・しい だけの入った中華あんをかけました。ごは んがすすむ、定番のメニューです。	 レンジ目安 500W 4分

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 12月10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: 12月15日(月)～12月19日(金)	お届け日: 12月18日(木)
 注文番号 006 炊きたて冷やし込みご飯 150g	 注文番号 293 野菜1/2日分サラダ 175g
税込 132円 消費期限: お届け日当日22時 甲賀産コシヒカリ・キヌヒカリ等のブレンド米。	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。
	殺菌方法 120°C 2秒 乳脂肪分 3.6%以上 生乳産地 鳥取県
 注文番号 300 冷蔵 せいきょう牛乳 200ml × 3本	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	税込 246円 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
1月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

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

今週の色ご飯は12/15(月)
『きのこごはん』です。和風だしの味わい深い炊き込みご飯です。

※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15日(月)

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
じゃが芋コロッケ	乳・小麦
豆腐ナゲットのケチャップがけ	小麦
わかめと大根のサラダ	小麦
白菜のおかか和え	小麦
きのこごはん	小麦
エネルギー 584 kcal	蛋白質 13.2 g
炭水化物 24.1 g	脂質 74.3 g
食塩相当量 3.1 g	

12月16日(火)

献立名	アレルゲン
鶏唐揚げ	卵・乳・小麦
小松菜とさつま揚げの炒め物	小麦
南瓜の煮物	小麦
玉ねぎと人参の甘味噌和え	
たくあん	
ごはん	
エネルギー 587 kcal	蛋白質 18.2 g
炭水化物 16.6 g	脂質 87.2 g
食塩相当量 2.1 g	

12月17日(水)

献立名	アレルゲン
カレイのパン粉焼き	乳・小麦
ブロッコリーとピーマンのコンソメ醤油炒め	乳・小麦
白菜と油揚げの甘辛炒め	小麦
ごぼうと人参の煮物	小麦
茶福豆	
ごはん	
エネルギー 464 kcal	蛋白質 15.2 g
炭水化物 11.3 g	脂質 73.2 g
食塩相当量 1.0 g	

12月18日(木)

献立名	アレルゲン
ホワイトソースハンバーグ	乳・小麦
いんげんとツナの山椒炒め	小麦
さつま芋の旨煮	小麦
カリフラワーとカニカマのピーナツ和え	小麦・落花生
オクラのしそ昆布和え	小麦
ごはん	
エネルギー 434 kcal	蛋白質 12.3 g
炭水化物 8.7 g	脂質 74.1 g
食塩相当量 1.6 g	

献立名	アレルゲン
サケマヨカツ	卵・乳・小麦
おでん(大根、厚揚げ)	小麦
マカロニの香味和風サラダ	小麦
焼壳	乳・小麦
うずら豆	
ごはん	
エネルギー 510 kcal	蛋白質 12.2 g
炭水化物 13.9 g	脂質 80.8 g
食塩相当量 1.2 g	

4種類のおかずコース

今週のコメント

12/19(金)の『牛肉とごぼうの極旨炒め』は、辛味がきいたタレで味付けしています。ご飯が進む味わいです。

献立名	アレルゲン
豚肉の生姜焼き	小麦
オムレツのツナトマトソース	卵・乳・小麦
野菜コロッケ	乳・小麦
プロッコリーとえのきの和え物	小麦
エネルギー 369 kcal	蛋白質 14.9 g
炭水化物 23.6 g	脂質 22.6 g
食塩相当量 2.3 g	

献立名	アレルゲン
アジフライ	小麦
焼鳥	小麦
なすの田楽	小麦
白花豆	
エネルギー 355 kcal	蛋白質 17.3 g
炭水化物 20.3 g	脂質 23.9 g
食塩相当量 1.6 g	

献立名	アレルゲン
肉団子の塩だれ	卵・乳・小麦
カレイの柚子胡椒焼き	小麦
高野豆腐といんげんの煮物	小麦
キャロットラペ	小麦
エネルギー 350 kcal	蛋白質 16.1 g
炭水化物 21.9 g	脂質 21.5 g
食塩相当量 1.9 g	

献立名	アレルゲン
白身魚の磯辺マヨ焼き	卵・小麦
ソーストンカツ	乳・小麦
ピーマンと油揚げの中華金平	
オクラとカニカマのくるみ和え	小麦・くるみ
エネルギー 335 kcal	蛋白質 16.7 g
炭水化物 20.6 g	脂質 20.6 g
食塩相当量 1.8 g	

献立名	アレルゲン
牛肉とごぼうの極旨炒め	小麦
イカメンチカツ	小麦
煮物(里芋、人参)	小麦
大根のなます	小麦
エネルギー 407 kcal	蛋白質 12.6 g
炭水化物 29.8 g	脂質 24.7 g
食塩相当量 1.6 g	

6種類のおかずコース

今週のコメント

12/16(火)は人気メニューの『鶏唐揚げ』です。お好みでレモンをかけてお召し上がりください。

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
じゃが芋コロッケ	乳・小麦
煮物(里芋、人参)	小麦
豆腐ナゲットのケチャップがけ	小麦
わかめと大根のサラダ	小麦
白菜のおかか和え	小麦
エネルギー 472 kcal	蛋白質 12.7 g
炭水化物 31.6 g	脂質 31.6 g
食塩相当量 2.4 g	

献立名	アレルゲン
鶏唐揚げ	卵・乳・小麦
小松菜とさつま揚げの炒め物	小麦
ひじきとコーンの煮物	小麦
南瓜の煮物	小麦
玉ねぎと人参の甘味噌和え	
たくあん	
エネルギー 493 kcal	蛋白質 21.0 g
炭水化物 23.0 g	脂質 48.4 g
食塩相当量 3.6 g	

献立名	アレルゲン
カレイのパン粉焼き	乳・小麦
ブロッコリーとピーマンのコンソメ醤油炒め	乳・小麦
ほうれん草と豚ひき肉のマヨ炒め	卵・小麦
白菜と油揚げの甘辛炒め	小麦
ごぼうと人参の煮物	小麦
茶福豆	
エネルギー 350 kcal	蛋白質 17.7 g
炭水化物 20.1 g	脂質 25.4 g
食塩相当量 2.1 g	

献立名	アレルゲン
ホワイトソースハンバーグ	乳・小麦
いんげんとツナの山椒炒め	小麦
きのことウインナーのオイスターソース炒め	
さつま芋の旨煮	小麦
カリフラワーとカニカマのピーナツ和え	小麦・落花生
オクラのしそ昆布和え	小麦
エネルギー 340 kcal	蛋白質 16.1 g
炭水化物 16.3 g	脂質 32.0 g
食塩相当量 3.3 g	

献立名	アレルゲン
サケマヨカツ&カツオカツ	



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

12月17日はご家庭でも定番の『豚肉の生姜焼き』です。ご飯によく合うおかずとなっております。サケフライと共にボリュームたっぷりのメニューです。

12月17日(水)

献立名	アレルゲン
豚肉の生姜焼き	小麦
サケフライ	小麦
ツナマヨスパゲティサラダ	卵・小麦
大根とピーマンの中華煮	小麦
茶福豆	
エネルギー 425 kcal	蛋白質 18.8 g 脂質 25.4 g 炭水化物 27.7 g 食塩相当量 1.9 g
使用添加物	
酢酸Na、グリシン、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、酢酸Na、ポリリン酸Na、酸味料、酒精、グリシン、香料、甘味料(ステビア)、増粘多糖類、保存料(ソルビン酸K)、酵素、消泡剤	

12月15日(月)

献立名	アレルゲン
サバの味噌煮	小麦
トンカツ	乳・小麦
なます	
だし巻き卵	卵・小麦
ごま昆布	小麦
エネルギー 389 kcal	蛋白質 21.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 34.7 g 食塩相当量 3.3 g
使用添加物	

ソルビット、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、酢酸Na、ポリリン酸Na、酸味料、酒精、グリシン、香料、甘味料(ステビア)、増粘多糖類、保存料(ソルビン酸K)、酵素、消泡剤

12月16日(火)

献立名	アレルゲン
鶏肉のオーロラソース焼き	卵
カレイの煮付け	小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
カリフラワーと枝豆の香味和風和え	小麦
梅ザーサイ	小麦
エネルギー 472 kcal	蛋白質 27.8 g 脂質 32.6 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 2.6 g
使用添加物	

酢酸Na、グリシン、酒精、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、増粘剤(加工デンプン)、増粘多糖類、キサンタン、酵素、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル、赤102)、甘味料(ステビア)、加工デンプン、焼成Ca、香辛料

【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)を変更させて頂く事があります。

・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。

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。

注文用紙

締切日: 12月10日(水)
お届け日: 12月15日(月)から19日(金)
※夕食用弁当お届け日のみ、ご利用可能です。

キリトリ

センター:	サポートCD	順番	サポート名
組合員CD:	お名前:		

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、翌週に
降のご注文は不要です。

必要数 月: 火: 水: 木: 金:

※曜日ごとの必要数をご記入ください。



※イメージイラスト