

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	通常配達 冷凍おかず	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

生活協同組合コープしが 夕食サポート事務局

【重要なお知らせ】

2025年12月27日(土)～2026年1月4日(日)まで

お弁当・おかずのお届けをお休みさせていただきます。

●2025年12月29日(月)には、事前にご予約いただいた迎春商品等をお届けします。お弁当・おかずのお届けはありません。

●2025年12月27日(土)～2026年1月4日(日)分の「冷凍おかず」は、事前にご注文いただいた方のみ、それぞれご案内の日にお届けします。

●健康管理食については、別途ご案内の通り年末年始も毎週土曜日にお届けします。

お弁当と一緒にいかがですか？

注文締切日 12月17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。

お届け日が選べます。お好きな曜日をお選びください。		<div> <div>12/25(木)・26(金)の「サラダ」及び</div> <div>12/25(木)の「せいきょう牛乳」はお休みになります。</div> </div>
12月22日(月)～12月25日(金)	12月22日(月)～12月24日(水)	
<div>注文番号 006</div> <div>  </div> <div>炊きたて冷やし込みご飯 150g</div> <div>税込132円</div> <div>消費期限: お届け日当日22時</div> <div>甲賀産コシヒカリ・キヌヒカリ等のブレンド米。</div>	<div>注文番号 293</div> <div>冷蔵</div> <div>  </div> <div>野菜1/2日分サラダ 175g</div> <div>税込213円</div> <div>消費期限: お届け日翌日</div> <div>17種類の野菜が入ったサラダ。</div>	

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。

12月	月	火	水	木	金	土	日
	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					

1月	月	火	水	木	金	土	日
				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		

2月	月	火	水	木	金	土	日
							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		

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

※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22日（月）					
献立名			アレルゲン		
ホキの竜田揚げ			小麦		
春雨の韓国風炒め			卵・乳・小麦		
いんげんと油揚げの煮物			小麦		
白菜と竹輪の柚子ドレ和え			小麦		
つぼ漬け			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
479	kcal	15.3g	13.8g	70.0g	2.0g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、酒精、酸味料、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、着色料(カラメル、クチナシ)、酸化防止剤(V.C)、凝固剤、増粘多糖類、pH調整剤、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、増粘剤(キサンタン)、消泡剤、クエン酸、香料					

12月23日（火）					
献立名			アレルゲン		
あっさり麻婆豆腐					
タコのキャベツカツ			卵・小麦		
もやしとピーマンのコンソメ醤油炒め			乳・小麦		
チンゲン菜と椎茸のナムル			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	
506	kcal	13.4g	15.2g	72.9g	1.4g
使用添加物					
加工デンプン、豆腐用凝固剤、調味料(アミノ酸等)、酒精、乳化剤、増粘多糖類、酸味料、着色料(カラメル、紅麹)、リン酸Ca、消泡剤、pH調整剤					

12月24日（水）					
献立名			アレルゲン		
ハッシュドボーク風			乳・小麦		
五目煮			小麦		
大根とさつま揚げの炒め物			小麦		
スパゲティサラダ			卵・小麦		
オクラの酢の物			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	11.5g	14.3g	69.1g	1.8g
使用添加物					
着色料(カラメル、パプリカ)、調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C、V.E)、乳酸Ca、リン酸Ca、酵素、焼成Ca、乳化剤、消泡剤、グリシン、香辛料、酸味料、香料、加工デンプン					

12月25日（木）					
献立名			アレルゲン		
照焼きチキン			乳・小麦		
ツナじゃが			小麦		
ごぼうのフリッター			卵・乳・小麦		
小松菜とコーンのごまドレ和え			卵・小麦		
いちごレアケーキ			卵・乳・小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
558	kcal	18.2g	18.8g	74.3g	1.9g
使用添加物					
酒精、トレハロース、香料、調味料(アミノ酸等)、着色料(紅麹、カロテン、カラメル)、増粘剤(ローカスト、キサンタン、グアーガム)、クエン酸(Na)、乳化剤、ゲル化剤(増粘多糖類)、甘味料(ステビア)、消泡剤、pH調整剤、酸味料、加工デンプン、焼成Ca、ペーキングパウダー、膨張剤、酵素					

12月26日（金）					
献立名			アレルゲン		
天ぷら2種 天つゆ添え			卵・乳・小麦		
野菜とウインナーのハニーマスタード炒め			乳・小麦		
ほうれん草と人参の炒め物			小麦		
わかめのくるみ和え			小麦・くるみ		
れんこんとカニカマのサラダ			卵・小麦		
年越しそば			小麦・そば		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
441	kcal	16.4g	18.5g	53.7g	2.8g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酒精、ソルビット、グリシン、酢酸Na、着色料(カラメル、ターメリック、カロテン、パプリカ、トマト)、増粘多糖類、酸化防止剤(V.E)、アンモニウムミョウバン、香辛料、酸味料、リン酸Ca、乳化剤、ペーキングパウダー、クエン酸、消泡剤					

4種類のおかずコース					
献立名					
ブリの生姜煮			小麦		
揚げ焼売			乳・小麦		
おでん(こんにやく、がんも)			小麦		
南瓜と枝豆のサラダ			卵		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
368	kcal	18.4g	25.1g	20.3g	2.0g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、水酸化Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、香辛料、加工デンプン、環状オリゴ糖、着色料(ラック)、消泡剤、酸味料					

4種類のおかずコース					
献立名			アレルゲン		
豚肉とごぼうの梅おかか炒め			小麦		
サケフライ			小麦		
春雨と人参のツナサラダ			小麦		
わかめのごま和え			乳・小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
363	kcal	13.4g	24.5g	20.0g	1.9g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(加工デンプン)、炭酸Ca、リン酸Ca、酸化防止剤(V.C)、環状オリゴ糖、酵素、焼成Ca、消泡剤、pH調整剤、酸味料、加工デンプン					

4種類のおかずコース					
献立名			アレルゲン		
カツオカツ&エビフライ			卵・乳・小麦・えび		
鶏肉のホワイトソース			乳・小麦		
いんげんとエリンギの中華金平					
れんこんの昆布マリネ			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
384	kcal	16.7g	23.1g	25.3g	1.7g
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)、かんすい、酸味料、乳化剤、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香料、リン酸Ca、焼成Ca、貝Ca、ポリリン酸Na、消泡剤、乳酸Ca、甘味料(アセスルファムK、ステビア)、着色料(パプリカ、クチナシ、カロテン、カラメル)、香辛料、酵素					

4種類のおかずコース					
献立名			アレルゲン		
煮込み風ハンバーグ			乳・小麦		
メバルの卵あんかけ			卵・小麦		
ほうれん草とひらたけの塩だれスパゲティ			小麦		
ピーマンとささみの酢の物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
351	kcal	17.8g	18.8g	24.8g	2.1g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル)、酒精、pH調整剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、リン酸Ca、焼成Ca、V.B1、消泡剤、酵素、酸味料、加工デンプン					

4種類のおかずコース					
献立名			アレルゲン		
カレイのみりん焼き			小麦		
鶏天 天つゆ添え			卵・乳・小麦		
年越しそば			小麦・そば		
金時豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
399	kcal	17.6g	19.8g	32.7g	2.2g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、酢酸Na、グリシン、着色料(カラメル、カロテン)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、加工デンプン、ペーキングパウダー、焼成Ca、乳化剤、消泡剤、酵素、酸味料					

6種類のおかずコース					
献立名					
ホキの竜田揚げ			小麦		
春雨の韓国風炒め			卵・乳・小麦		
大学芋					
いんげんと油揚げの煮物			小麦		
白菜と竹輪の柚子ドレ和え			小麦		
つぼ漬け			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
427	kcal	15.7g	24.1g	36.2g	2.6g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、酒精、カゼインNa、酸味料、リン酸塩(Na)、くん液、着色料(カラメル、クチナシ)、酸化防止剤(V.C)、凝固剤、増粘多糖類、pH調整剤、増粘剤(キサンタン)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、クエン酸、消泡剤、香料					

6種類のおかずコース					
献立名			アレルゲン		
あっさり麻婆豆腐					
タコのキャベツカツ			卵・小麦		
カリフラワーと人参の和え物			小麦		
もやしとピーマンのコンソメ醤油炒め			乳・小麦		
チンゲン菜と椎茸のナムル			小麦		
金時豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
404	kcal	15.6g	23.1g	30.0g	2.5g
使用添加物					
加工デンプン、豆腐用凝固剤、調味料(アミノ酸等)、酒精、乳化剤、増粘多糖類、酸味料、着色料(紅麹、カラメル)、リン酸Ca、消泡剤、pH調整剤					

6種類のおかずコース					
献立名			アレルゲン		
ハッシュドボーク風			乳・小麦		
カニ味噌コロッケ			卵・乳・小麦・かに		
五目煮			小麦		
大根とさつま揚げの炒め物			小麦		
スパゲティサラダ			卵・小麦		
オクラの酢の物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
415	kcal	11.2g	27.2g	29.6g	2.9g
使用添加物					
着色料(カラメル、パプリカ、紅麹、カロテン、ターメリック)、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘多糖類、pH調整剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C、V.E)、乳酸Ca、リン酸Ca、焼成Ca、グリシン、乳化剤、消泡剤、香辛料、酵素、香料、酸味料、加工デンプン					

献立名			アレルゲン	
照焼きチキン			乳・小麦	
ツナじゃが			小麦	
キャベツと蒲鉾のウスターソース炒め				
ごぼうのフリッター			卵・乳・小麦	
小松菜とコーンのごまドレ和え			卵・小麦	
いちごレアケーキ			卵・乳・小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
432 kcal	21.3 g	23.3 g	31.3 g	3.4 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、香料、着色料(紅麹、コチニール、カロテン、カラメル)、増粘剤(ローカスト、キサンタン、グアーガム)、ゲル化剤(増粘多糖類)、乳化剤、クエン酸(Na)、甘味料(ステビア)、酸化防止剤(V/C)、pH調整剤、消泡剤、膨張剤、ペーキングパウダー、酸味料、焼成Ca、酵素				



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23日はホキの西京焼きをご用意しました。白味噌に漬け込んで香ばしく焼いたホキをご賞味ください。

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22日(月)

献立名		アレルギー			
サバの生姜煮		小麦			
チキンカツ		卵・乳・小麦			
焼売		乳・小麦			
金平ごぼう		小麦			
白花生					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
339 kcal	20.4 g	13.2 g	34.1 g	2.4 g	
使用添加物					
加工エデンプン、増粘剤(加工エデンプン、タマリンドガム)、調味料(アミノ酸等)、酢酸Na、着色料(カラメル、ラック)、酒精、グリシン、pH調整剤、V.C、焼成Ca、酸味料、増粘多糖類、消泡剤					

12月23日(火)

献立名		アレルギー			
照り焼きチキン		小麦			
ホキの西京焼き		乳・小麦			
ポテトサラダ		卵・乳・小麦			
ピーマンとささみの明太スパゲッティ		乳・小麦			
金時豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
457 kcal	31.5 g	22.8 g	26.4 g	3.5 g	
使用添加物					
酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酒精、増粘剤(加工エデンプン、増粘多糖類)、リン酸Ca、着色料(紅麴、唐辛子、カラメル、ターメリック、コチニール、クチナシ)、酸味料、pH調整剤、V.B2、リン酸塩(Na)、焼成Ca、酵素、酸化防止剤(V.C)、乳化剤(レシチン、グリセリンエステル)、香辛料、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、消泡剤					

12月24日(水)

献立名		アレルギー			
豚キムチ		小麦			
アカウオのさっぱり煮		小麦			
揚げ餃子		小麦			
ブロッコリーとピーマンのレモンペッパー炒め		小麦			
からし風味小なす漬		小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
390 kcal	18.2 g	25.4 g	19.5 g	2.6 g	
使用添加物					
酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、グリシン、加工エデンプン、酒精、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、pH調整剤、香料、増粘剤(キサンタン)、酸化防止剤(V.C)、酵素、漂白剤(次亜硫酸Na)、焼成Ca、消泡剤					

12月25日(木)

献立名		アレルギー			
ポークカレー		乳・小麦			
白身魚フライ		小麦			
なすとベーコンのラタトゥイユ		卵・乳・小麦			
チンゲン菜と蒲鉾のサラダ		卵			
福神漬け		小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
412 kcal	11.7 g	31.1 g	19.9 g	2.2 g	
使用添加物					
酢酸Na、加工エデンプン、調味料(アミノ酸等)、グリシン、着色料(カラメル、クチナシ、コチニール)、酒精、カゼインNa、増粘剤(グアーガム)、リン酸塩(Na)、酸味料、pH調整剤、甘味料(甘草、ステビア)、くん液、酸化防止剤(V.C)、糊料(グアーガム)、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、焼成Ca、消泡剤、乳化剤、酵素、香料					

12月26日(金)

献立名		アレルギー			
酢豚		卵・乳・小麦			
れんこんと鶏肉の梅仕立て		乳・小麦			
切干大根の煮物		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	
228 kcal	8.2 g	5.0 g	37.6 g	4.3 g	
使用添加物					
増粘剤(加工エデンプン)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、加工エデンプン、酸味料、着色料(カラメル、カロテン、野菜)、香料、グリシン、セルロース、貝Ca、膨張剤、リン酸Ca					

【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)を変更させて頂く場合があります。
- ・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。
- ・味にはお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17日(水)
お届け日: 12月22日(月)から26日(金)

※夕食用弁当お届け日のみ、ご利用可能です。

センター:	サポーターCD	順番	サポーター名
-------	---------	----	--------

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、翌週以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。

