

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	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
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・日曜・祝日セット)

※別途ご案内のとおり、今回お届け分より値上げとなっております。ご理解いただきますよう、お願ひいたします。

1食あたり 税込648円

注文締切日 25年12月24日(水)
お届け日 26年1月9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
1月10日 土	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ぽん酢和え	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
1月11日 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、生姜の風味がただよう和風あんをかけました。葉の花と人参、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、ひらだ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
1月12日 月	たらの中華ねぎごまだれ 豚すき焼き 大根の鶏そぼろあんかけ おくらのおかか和え 小松菜のおひたし れんこんのごま和え	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・乳成分	エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 2.4 g	【たらの中華ねぎごまだれ】たっぷりのねぎと玉ねぎが入ったりんご酢ベースのソースで、ふっくらと揚げたたらをお召し上がりください。 【豚すき焼き】豚バラ肉を白菜・にんじん・玉ねぎなどの野菜と一緒に煮込みました。だし感の効いた甘辛く濃厚な味が、ごはんに合う和風の一品です。	 レンジ目安 500W 3分50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 12月24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。

1月5日(月)～1月9日(金)						
注文番号 006	 炊きたて冷やし込みご飯 150g					
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。						

1月5日(月)～9日(金)の「サラダ」及び
1月8日(木)の「せいきょう牛乳」はお休みになります。

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。

1月	2月	3月
月 火 水 木 金 土 日	月 火 水 木 金 土 日	月 火 水 木 金 土 日
1 2 3 4	1	1
5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8	2 3 4 5 6 7 8
12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15	9 10 11 12 13 14 15
19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22	16 17 18 19 20 21 22
26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28	23 24 25 26 27 28

お問い合わせ・お申込みはお気軽に電話ください。
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

1/5(月)『人参シリシリ』をご用意しました。人参シリシリは、沖縄県発祥の郷土料理で、千切り人参と卵を炒めて調味料で味付けした料理です。今週の色ご飯は1/7(水)の『中華炊き込みご飯』です。

4種類のおかずコース

今週のコメント

1/6(火)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は白身魚大葉天ぷらと南瓜、竹輪のカレーです。お好みで天つゆをかけてお召し上がりください。

6種類のおかずコース

今週のコメント

1/9(金)は『牛肉と大根の炒め煮』が登場します。大根に含まれるビタミンCには、強い抗酸化作用があります。また『わらび餅』をご用意しました。食後のデザートとしてお召し上がりください。

8種類のおかずコース
旬彩御膳

今週のコメント

1/6(火)は『天ぷら2種』です。天ぷらの種類はキス・小エビ入りかき揚げになります。

やわらかおかずコース

今週のコメント

本年もご愛顧のほどよろしくお願ひいたします。1/7(水)の『天ぷら3種 天つゆ添え』はカレイ、さつま芋、玉ねぎと生姜のかき揚げです。

減塩おかずコース

今週のコメント

1/8(木)はヤンニヨムチキンが登場します。甘辛い味付けが特徴の韓国料理です。

※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。

1月5日(月)

献立名	アレルゲン
アカウオのあつさり南蛮漬け	小麦
小松菜と豚ひき肉のマヨ炒め	卵・小麦
なすの煮物	小麦
人参シリシリ【沖縄県】	卵・乳・小麦
わかめの塩こうじ和え	
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
530 kcal	14.7 g	19.0 g	71.0 g	1.9 g

加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.)、リン酸Ca、着色料(カラメル)、乳化剤、香辛料、酸味料、増粘多糖類、酵素、酢酸Na、グリシン、焼成Ca、消泡剤

1月6日(火)

献立名	アレルゲン
回鍋肉	小麦
春雨の炒め物	小麦
くわいのフリッター	卵・乳・小麦
ミックスナムル	乳・小麦
大根の海苔和え	小麦
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
499 kcal	13.4 g	15.1 g	73.5 g	1.7 g

着色料(カラメル)、増粘剤(加工デンプン)、グアガム)、グリシン、酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.)、リン酸Ca、着色料(カラメル)、乳化剤、香辛料、酸味料、増粘多糖類、酵素、酢酸Na、グリシン、焼成Ca、消泡剤

1月7日(水)

献立名	アレルゲン
アジフライの生姜あんかけ	小麦
野菜とウインナーのコンソメ炒め	乳・小麦
ひじきと油揚げの煮物	小麦
タマゴシェルマカロニサラダ	卵・乳・小麦
きやらぶき	小麦
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
469 kcal	11.4 g	15.7 g	67.1 g	2.3 g

グリシン、調味料(アミノ酸等)、酒精、酢酸Na、増粘多糖類、増粘剤(グアガム)、pH調整剤、甘味料(ステビア)、着色料(カラメル)、パブリカ)、酸化防止剤(V.C.)、凝固剤、保存料(ソルビン酸K)、乳酸Ca、リン酸Ca、香辛料、環状オリゴ糖、酸味料、消泡剤

1月8日(木)

献立名	アレルゲン
鶏肉のデミグラスソース	小麦
揚げ餃子の中華あんかけ	小麦
キャベツとごぼうの炒め物	小麦
オクラと人参のコールスローサラダ	卵
黒豆	小麦
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
553 kcal	18.8 g	17.6 g	75.6 g	1.6 g

着色料(カラメル)、果実)、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)、リン酸Ca、焼成Ca、酵素、香料、消泡剤、香辛料、重曹、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(亜硫酸塩)

1月9日(金)

献立名	アレルゲン
牛肉と大根の炒め煮	小麦
南瓜コロッケ	乳・小麦
白菜とささみのポン酢和え	小麦
玉ねぎとコーンのトマト炒め	乳・小麦
わらび餅	
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
559 kcal	11.9 g	19.4 g	81.7 g	1.1 g

加工デンプン、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、酒精、着色料(パブリカ)、カラメル)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.)、リン酸Ca、焼成Ca、酸味料、増粘多糖類、消泡剤、香料、酵素

使用添加物

加工デンプン、着色料(カラメル)、増粘剤(加工デンプン)、グアガム)、グリシン、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.)、着色料(カラメル)、乳化剤、香辛料、酸味料、増粘多糖類、酵素、酢酸Na、グリシン、焼成Ca、消泡剤

使用添加物

着色料(カラメル)、果実)、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)、リン酸Ca、焼成Ca、酵素、香料、消泡剤、香辛料、環状オリゴ糖、酸味料、消泡剤

使用添加物

着色料(カラメル)、果実)、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)、リン酸Ca、焼成Ca、酵素、香料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.)、着色料(カラメル)、コチニール)、甘味料(ステビア)、乳化剤、香辛料、酸味料、増粘多糖類、環状オリゴ糖、酸味料、消泡剤

使用添加物

加工デンプン、着色料(カラメル)、増粘剤(加工デンプン)、キサンタン)、リン酸Ca、焼成Ca、酵素、香料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.)、着色料(カラメル)、コチニール)、甘味料(ステビア)、乳化剤、香辛料、酸味料、増粘多糖類、環状オリゴ糖、酸味料、消泡剤

使用添加物

牛肉入りコロッケ&ホタテ風味フライ

加工デンプン

加工デンプン、着色料(カラメル)、増粘剤(加工デンプン)、キサンタン)、リン酸Ca、焼成Ca、酵素、香料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.)、着色料(カラメル)、コチニール)、甘味料(ステビア)、乳化剤、香辛料、酸味料、増粘多糖類、環状オリゴ糖、酸味料、消泡剤



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

本年もご愛顧のほどよろしくお願ひいたします。
1/5(月)は『サバの味噌煮』に加えて、お正月らしく『なます』と『だし巻き卵』をご用意しました。

1月7日(水)

献立名	アレルゲン
BBQチキン	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
大根とピーマンの中華煮	小麦
昆布豆	小麦
エネルギー 422 kcal	蛋白質 23.5 g
脂質 24.7 g	炭水化物 22.8 g
	食塩相当量 2.7 g

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)、酒精、増粘多糖類、着色料(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

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。

1月5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

1月6日(火)

献立名	アレルゲン
豚キムチ	小麦
木キの西京焼き	乳・小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
南瓜の煮物	小麦
きゅうりの漬物	小麦
エネルギー 383 kcal	蛋白質 18.2 g
脂質 24.6 g	炭水化物 19.3 g
	食塩相当量 3.0 g

使用添加物

調味料(アミノ酸等)、酒精、酢酸Na、リン酸塩(Na)、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル)、グリシン、香辛料、くん液、加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、発色剤(亜硝酸Na)、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、V.B2、酸味料、焼成Ca、酵素

1月7日(水)

献立名	アレルゲン
豚肉の生姜焼き	小麦
カレイの煮付け	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 401 kcal	蛋白質 19.5 g
脂質 24.7 g	炭水化物 23.0 g
	食塩相当量 3.0 g

使用添加物

酢酸Na、グリシン、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(亜硝酸Na)、くん液、香辛料、消泡剤、酵素、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)、焼成Ca

1月9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
ひじきの煮物	小麦
黒豆	小麦
エネルギー 249 kcal	蛋白質 9.6 g
脂質 6.5 g	炭水化物 37.8 g
	食塩相当量 2.8 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、重曹

【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24日(水)
お届け日: 1月5日(月)から9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: 每週 今週のみ

必要数 月: 火: 水: 木: 金:

※毎週に○をされた場合、翌週以降のご注文は不要です。

※曜日ごとの必要数をご記入ください。

