

コープしが 夕食サポート つながり

«夕食ニュース» No. 402
1月12日号

「屋食用お弁当（おかず）」今回特別価格でお届け！！

- ・組合員さんご要望にお応えして「屋食用お弁当（おかず）」の取り扱いを始めています。

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）の屋食にお召し上がりいただけます。

- ・おかず5品で税込：500円。

今週限定の特別価格です。

詳しくは別途お配りしているチラシをご覧ください。



※イメージイラスト

«川柳特集343号»

刈取った 水田みどり 二番穂が (大津市 男性 ??歳)

(事務局より:素敵な切り絵もご送付いただきありがとうございました。こちらに掲載できず申し訳ございません。)

コスモスが 朝日をあひて つゆ光る (東近江市 女性 94歳)

(事務局より:今年は秋が、短かった気がします。「コスモス畑」も見に行けなかったよう…。)

寒さ増し 熟き夏の日 懐かしい (長浜市 男性 80歳)

【対句】もういいかい? お役御免か 扇風機 (長浜市 男性 80歳)

【対句】まあだよ ストーブ出すには まだ早い (長浜市 男性 80歳)

(事務局より:秋から冬に向けての難しい時期にいただいた句です。たしかにあの暑かった夏が懐かしいですね。。。)

秋の雨 待ちわびていた 野菜かな (東近江市 男性 83歳)

【白菜・キャベツ・ブロッコリーの苗を植えましたが、雨が降らず困っていた時、めぐみの雨が降って野菜達が喜んでいます(雨も少しは必要)】

(事務局より:秋から冬にかけて、雨がかなり少なかったようで、農作物の管理も大変ですね。琵琶湖の水位も心配です。)

天空を くるり舞い散る ペーーかな? (長浜市 女性 86歳)

申し訳 秋ぐぐり抜け ストーブ出す (長浜市 女性 86歳)

【病院の窓より見る風景。うらやましい。】

(事務局より:ご入院中だったのでどうか?お体ご自愛下さいませ。)

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!

☆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。

※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

※センター(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・祝日セット)

1食あたり 税込648円

注文締切日 1月7日(水)

お届け日 1月16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17日 土 | カレイの山菜あん 豚焼肉 がんもと椎茸の煮物 小松菜のおひたし れんこんと竹輪のきんぴら 春雨の中華和え | 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・卵 小麦 | エネルギー 364 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 2.6 g | 【カレイの山菜あん】身の柔らかなカレイに、山菜と人参の彩りのよいあんをかけました。ほどよい生姜の風味が広がります。 【豚焼肉】本醸造醤油と味噌をベースにしたタレで、豚肉ときやべつ・玉ねぎ・ピーマンを炒め合わせました。 | レンジ目安 500W 4分 |
| 1月18日 日 | 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 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プ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 |

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 1月7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。 |
|---------------------------|---|---|
| 1月13日(火)~1月16日(金) | | お届け日: 1月15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。 | 注文番号 300 冷蔵 せいきょう牛乳 200ml × 3本 税込 246円 |
| | | 殺菌方法 120°C 2秒 乳脂肪分 3.6%以上 生乳産地 鳥取県 賞味期間: お届け日含め10日 |

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 | 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 | 29 |
| 3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 | | | | | |

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(煮葉質)

今週のコメント

今週の色ご飯は、1/13(火)の『わさびごはん』です。ほんのり香るわさびの風味が食欲をそそります。
さつぱりとした味わいで、おかずとの相性も抜群です。
1/16(金)の『天ぶら2種 天つゆ添え』は、カレイ、さつま芋です。

4種類のおかずコース

今週のコメント

1/16(金)は新メニューの『筍と人参のハーブカレー風味』です。筍と人参を、スパイシーなカレー風味で仕上げました。
ご飯が進む、洋風な味わいの一品です。

6種類のおかずコース

今週のコメント

今月のイベントメニューは、1/15(木)に『漁浦のレモン』と『えんじ』をご用意いたしました。新潟県燕市のお学校給食で親しまれている人気メニューです。
さつぱりとした酸味が鶏肉の旨みを引き立てる、食欲をそそる一品です。
1/16(金)の天ぶら3種 天つゆ添え』は、カレイ、さつまいも、玉ねぎとコーンのかき揚げです。

8種類のおかずコース
旬彩御膳

今週のコメント

1/14(水)は『カジキカツ・はんぺんチーズフライ』です。カジキカツは、瀬戸内レモン果汁を加え、さつぱりとした味付けになっています。レモン果汁の酸味と3種のハーブ(パセリ、バジル、オレガノ)の爽やかな香りがカジキの旨味を引き立てています。

やわらかおかずコース

今週のコメント

1/14(水)は『山椒焼』です。山椒には整腸作用や内臓粘膜強化などの肩崩の機能を高める効果があり、促進作用による代謝の改善で肩こりや神経痛、冷え性の改善の効能も期待できます。

減塩おかずコース

今週のコメント

1/15(木)の『天ぶら3種 天つゆ添え』は、カレイ、なす、はんぺんです。天つゆと共に召し上がりください。

※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12日(月)

献立名 アレルゲン

成人の日
お休みです

1月13日(火)

献立名 アレルゲン



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

1/15(木)は『照り焼きチキン』をご用意しました。甘辛い照り焼きタレで、ご飯がすすむ一品となっています。ぜひご賞味ください。

1月14日(水)

| 献立名 | アレルゲン |
|-----------------|--------|
| ミートボールのデミグラスソース | 卵・乳・小麦 |
| ホキのチーズムニエル | 乳・小麦 |
| ポテトサラダ | 卵・乳・小麦 |
| ピーマンと玉ねぎの塩昆布和え | 小麦 |
| 白花豆 | |

エネルギー 420 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 22.0 g 炭水化物 35.8 g 食塩相当量 2.0 g
加工デンプン、酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、グリシン、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル、クチナシ)、増粘剤(ゲーガム)、キサンタン、加工デンプン、増粘多糖類)、酒類、酸味料、甘味料(甘草、ステビア)、糊料(ゲーガム)、リン酸Ca、香辛料、乳化剤、pH調整剤、酵素、増粘多糖類、消泡剤、発色剤(亜硝酸Na)、加工デンプン、焼成Ca、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、香料、くん液

1月12日(月)

献立名 アレルゲン

成人の日
お休みです

1月15日(木)

献立名 アレルゲン

| | |
|-----------------------|--------|
| 照焼きチキン | 小麦 |
| アカウオのさっぱり煮 | 小麦 |
| ポテトサラダ | 卵・乳・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 |
| 金時豆 | |

エネルギー 435 kcal 蛋白質 29.1 g 脂質 22.4 g 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 3.2 g
使用添加物

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

1月13日(火)

献立名 アレルゲン

| | |
|------------------|--------|
| ポークカレー | 乳・小麦 |
| イカメンチカツ | 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 |
| 福神漬け | 小麦 |

エネルギー 407 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 26.3 g 炭水化物 29.7 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)、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル、クチナシ)、増粘剤(ゲーガム)、キサンタン、加工デンプン、増粘多糖類)、酒類、酸味料、甘味料(甘草、ステビア)、糊料(ゲーガム)、リン酸Ca、香辛料、乳化剤、pH調整剤、酵素、増粘多糖類、消泡剤、発色剤(亜硝酸Na)、加工デンプン、焼成Ca、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、香料、くん液

1月16日(金)

献立名 アレルゲン

| | |
|--------------|--------|
| 酢豚 | 卵・乳・小麦 |
| れんこんと鶏肉の梅仕立て | 乳・小麦 |
| 金平ごぼう | 小麦 |
| ひじきの煮物 | 小麦 |
| さくら漬け | |

エネルギー 199 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 4.9 g 炭水化物 32.6 g 食塩相当量 4.3 g
使用添加物

増粘剤(加工デンプン)、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、酸味料、着色料(カラメル、カロチン、野菜)、香料、グリシン、セルロース、貝Ca、膨張剤、リン酸Ca、V.C

【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: 1月7日(水) |
| お届け日: 1月13日(火)から16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: 500円

ご利用期間: 毎週 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。



※イメージイラスト

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。