

「昼食用お弁当（おかず）」ぜひご利用ください！！

- ・組合員さんのご要望にお応えして「昼食用お弁当（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）の昼食にお召し上がりいただけます。 ※イメージイラスト
- ・おかず5品で税込：590円です。 「献立表」を別途配布しています。ぜひご覧ください。

《川柳特集344号》

米終わり 麦まき作業で 田の二刀流 (東近江市 男性 83歳)

【秋は米の収穫、来年6月は麦の収穫で、田んぼ二刀流でがんばっています。】

(事務局より:二毛作を二刀流と表現！納得です。農作業も無理せず頑張ってください。)

二年ぶり つけた柿の実 虫食われ (大津市 男性 89歳)

歳のせい グランドゴルフ 足重し (大津市 男性 89歳)

(事務局より:柿の実、残念でしたね…。寒くなってきたのでグランドゴルフもいろいろご注意ください。)

育つ中 寒い冬越え 春を待つ (東近江市 男性 83歳)

【夏の終わりから秋の始まりにまいた種物、苗物野菜達はすくすく育ち、寒い冬の中で強く育ち春の収穫を待ちます。野菜によっては冬の初めに収穫するものもあります。「ナベの材料に…!」】

(事務局より:「一面の白菜畑」とか、見ていてなんだかワクワクします！今年は週に2回はお鍋ですw)

柿食べば 北の町から 雪便り (野洲市 男性 80歳)

【柿をほおばりながら味覚の秋を満喫していたら、もう北国では雪降りとか…。今年の秋は何と短いのでしょうか！】

(事務局より:年末年始は例年並みに寒波も来るようで…。しっかり備えないといけませんね。)

秋深し お風呂の温度 また上げる (野洲市 男性 80歳)

【夏場は湯温を36度に設定。10月に入って1度上げ、11月にはさらに1度あげて、いま38度で入っています。】

(事務局より:私は夏場40度で冬場は42度です！人それぞれですね…。)

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！

きりとり

☆お弁当やおかずのご意見・ご感想や、リクエストなどお気軽にお寄せください。 403  
 ※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」などをお寄せください。(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14日(水)

お届け日 1月23日(金)

日付	献立	アレルギー	栄養成分	商品特徴	イメージ写真
1月24日	さわらの塩こうじ漬け焼き 鶏肉の酢豚風 もちろの玉子とじ ジャーマンポテト キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え	小麦 小麦・卵・乳成分 卵・乳成分 小麦・乳成分	エネルギー 365 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.1 g	【さわらの塩こうじ漬け焼き】さわらをふっくらとジューシーに召し上がっていただくために、塩粒につけてから焼き上げました。 【鶏肉の酢豚風】トマトケチャップを味のベースに、自社で酸味と甘さを調整した酢豚あんに、揚げた鶏肉や野菜をからめました。程よい酸味の一品です。	 レンジ目安 500W 4分10秒
1月25日	さばの幽庵焼き きのご添え グリルチキンのごま葱酢ソース かぼちゃの煮物 高野豆腐のひすいあんかけ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・乳成分	エネルギー 375 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 2.8 g	【さばの幽庵焼き】しょうゆ・砂糖・みりんなどに高知県産のゆず果汁を加えた調味液を自社配合し、さばを漬けて焼きました。 【グリルチキンのごま葱酢ソース】ごまごま油の香ばしい風味と白ねぎのkokoroを効かせ、お酢でさっぱりと仕上げた自家製ソースをこんがり焼き上げた鶏肉にかけました。カラフルな3色ピーマンが彩り鮮やかな一品です。	 レンジ目安 500W 4分40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14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。

お届け日を選べます。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19日(月)~1月23日(金)		お届け日: 1月22日(木)	
注文番号 006  炊きたて冷やし込みご飯 150g 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。	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: お届け日翌日 17種類の野菜が入ったサラダ。	注文番号 300 冷蔵  殺菌方法 120℃ 2秒 乳脂肪分 3.6%以上 生乳産地 鳥取県 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	
1月				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							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	
3月							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。

お弁当コース

1/22(木)は『豚肉の味噌生姜焼き』をご用意しました。いつもの生姜焼きに少し味噌を加えました。味噌のコクと生姜の風味が相性抜群です。ご飯がすすむ一品です。

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

4種類のおかずコース

1/23(金)の『天ぷら2種 天つゆ添え』はカニのふんわり天、なすをご用意しました。是非ご賞味ください。

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

6種類のおかずコース

1/19(月)はイベントメニューとして『浦上そぼろ風』をご用意しました。長崎県浦上地区が発祥の郷土料理です。名称に「そぼろ」とありますが、挽肉は使用していません。豚肉とごぼう、こんにゃく、さつまいもなどを醤油ベースの味付けで炒めました。

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

8種類のおかずコース

旬彩御膳

1/19(月)は『天ぷら3種』です。天ぷらの種類はエビ・カレイ・さつまいも入りかき揚げになります。

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

やわらかおかずコース

1/23(金)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は鶏肉、エビ、南瓜です。天ぷらの具材で人気のエビが入っております。

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

減塩おかずコース

1/20(火)は『肉団子のスイートチリソース』が初登場します。ケチャップベースの少しピリ辛なソースです。

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

Table with columns for献立名, アレルゲン, and nutritional information (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

【お願い】 ★温める際は、フタを取り、生野菜・和え物・サラダ等を取り出し、電子レンジで(500W)おかずコースは1分30秒、ごはんコースは2分を目安に温めて下さい。★食器の返却は、スポンジで軽く洗って翌日(翌営業日)にお返し下さい。
・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、当日の午後10時までに召し上がり下さい。
・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」の表示をしています。《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。

・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、ご注意ください。
・食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。

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



## 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

1/22(木)は『肉団子の中華あんかけ』をご用意しました。中華風の味付けをお楽しみください。イカメンチカツと共にボリュームのあるメニューとなっております。

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。**

### 1月19日(月)

献立名		アレルギー			
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	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
472 kcal	27.8 g	32.6 g	13.8 g	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					

### 1月20日(火)

献立名		アレルギー			
サバの味噌煮		小麦			
ハンバーグのシャリアピンソース		乳・小麦			
ポテトサラダ		卵・乳・小麦			
豆ひじき		小麦			
たくあん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
374 kcal	23.7 g	17.4 g	30.0 g	3.6 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)、酸味料					

### 1月21日(水)

献立名		アレルギー			
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	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
425 kcal	18.8 g	25.4 g	27.7 g	1.9 g	
使用添加物					
酢酸Na、グリシン、調味料(アミノ酸等)、酒精、リン酸Ca、酵素、pH調整剤、消泡剤、加工デンプン、酸味料、焼成Ca、香辛料					

### 1月22日(木)

献立名		アレルギー			
肉団子の中華あんかけ		卵・乳・小麦			
ホキのタンドリー焼き		小麦			
イカメンチカツ		小麦			
南瓜の煮物		小麦			
きゅうりの漬物		小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
482 kcal	19.8 g	30.6 g	30.1 g	2.9 g	
使用添加物					
加工デンプン、酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酒精、酸味料、増粘剤(グアーガム)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、香料、消泡剤					

### 1月23日(金)

献立名		アレルギー			
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			
白花豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
266 kcal	11.5 g	8.5 g	35.7 g	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					

【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！



- ・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、ご注意ください。
- ・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。

### キ リ ト リ

#### 注文用紙

締切日: 1月14日(水)  
お届け日: 1月19日(月)から23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

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