

専用お弁当（おかず）コース ぜひご利用ください！！

- 組合員さんのご要望にお応えして「専用お弁当（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）の専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345号»

夏すぎて 秋を想えば 冬そこに (愛荘町 男性 88歳)

【あまりにも暑い夏、秋の出番が遅くなり、すぐそこに冬が。】

(事務局より:昨年は、特に秋が短かったように感じています。。。)

眠らない クマ対応の 冬支度 (野洲市 男性 80歳)

【今年のクマは冬眠しないのではないか】この恐怖が北国の冬の備えの難問になるのでは…。

危惧するばかりです。】

(事務局より:1月になっても目撃情報が続いているよう、本当に心配です。)

熊でなく 宮の森から 野鳥さん (東近江市 男性 83歳)

【今は熊でさわいでいる世の中ですが、我が家家の前の電線ではめずらしい野鳥が止まっていました。

家の前の神社の森から出て来ました(熊でなかつて良かった!!)】

(事務局より:珍しい野鳥に出会えて、ほっこりですね！)

秋の空 すいすいと飛ぶ 赤とんぼ (栗東市 男性 91歳)

【デイサービスの名称、赤とんぼ、室内の壁に大きな絵、赤とんぼが描かれている。】

(事務局より:「デイサービス赤とんぼ」なんだか懐かしい感じのする名前ですね。壁の絵も気になります。)

菊談義 友の口角 泡を吹く (愛荘町 男性 88歳)

【自称菊作り名人は各地におられます。友人もその1人です。自慢の技を延々と…。】

(事務局より:そんなお話をうなづきながら聞いてあげののも、友情の証かと???)

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21日(水)

お届け日 1月30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31日 土	たらの野菜あんかけ 豚肉の生姜焼き 糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮 フライドポテト ほうれん草の白和え いんげんのおひたし	小麦 小麦 小麦・卵 小麦 小麦	エネルギー 359 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.4 g	【たらの野菜あんかけ】柔らかなたらを唐揚げにし、野菜がたっぷり入ったあんをかけました。オイスター味の風味をほんのりかけたやさしい味付けです。 【豚の生姜焼き】柔らかな豚ロース肉を生姜焼きにしました。砂糖を使用せず、玉ねぎと「すりおろしりんご」のフルーティーな甘みで仕上げています。	 レンジ自安 500W 4分10秒
2月1日 日	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風 鶏肉のはちみつ味噌漬け もちふの和風あんかけ ほうれん草と筍の煮びたし 青のりポテト 彩り玉子炒め	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・卵・乳成分	エネルギー 420 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.8 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 2 g	【あじと彩り野菜のエスカベッシュ風】小麦粉を付けてカラッと揚げたあじを、リンゴ酢ベースの調味液に漬け込みました。ほどよい酸味と甘みでさっぱりとお召し上がりいただけます。 【鶏肉のはちみつ味噌漬け】鶏肉を味噌と、はちみつに漬け込んでふっくらと柔らかく焼き上げました。はちみつを使用することにより甘みだけでなくコクが加わり、まろやかな味わいに仕上がりました。	 レンジ自安 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21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26日(月)~1月30日(金)		お届け日: 1月29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	 野菜1/2日分サラダ 175g 税込 213円
冷蔵	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。	冷蔵	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	 せいかう牛乳 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 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。

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(滋賀県)

今週のコメント

1/28(水)の『天ぷら2種 天つゆ添え』は、タラ、竹輪のゆかり天です。お好みで天つゆをかけてお召し上がりください。
今週の色ご飯は1/29(木)の『コーンごはん』です。
1/30(金)の『エビ豆』は滋賀県のご当地料理です。

※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26日(月)

献立名	アレルゲン			
白身魚の梅煮	小麦			
なすとれんこんの味噌ボロネーゼ				
切干大根とピーマンの土佐煮	小麦			
カレーポテトサラダ	卵			
白菜のくるみ和え	小麦・くるみ			
ごはん				
エネルギー 419 kcal	蛋白質 14.8 g	脂質 8.0 g	炭水化物 食塩相当量 68.2 g	エネルギー 1.4 g

1月27日(火)

献立名	アレルゲン			
油淋鶏	小麦			
ごぼうとピーマンのコンソメ醤油煮	乳・小麦			
ひじきと蒲鉾の煮物	小麦			
玉ねぎといんげんの炒め物	小麦			
ブロッコリーの辛子和え	小麦			
ごはん				
エネルギー 541 kcal	蛋白質 17.2 g	脂質 20.1 g	炭水化物 食塩相当量 69.2 g	エネルギー 1.6 g

1月28日(水)

献立名	アレルゲン			
天ぷら2種 天つゆ添え	卵・乳・小麦			
玉ねぎとベーコンのラタトイユ	卵・乳・小麦			
近江ちゃんぽん風【滋賀県】	小麦			
大根とツナのサラダ	卵			
季節の果物				
ごはん				
エネルギー 566 kcal	蛋白質 15.9 g	脂質 17.8 g	炭水化物 食塩相当量 82.9 g	エネルギー 1.4 g

1月29日(木)

献立名	アレルゲン			
豚肉のすき煮	小麦			
チンゲン菜とエリンギの中華炒め	小麦			
わかめとカニカマの旨塩煮	小麦			
人参と筍のナムル	小麦			
カリフラワーとピーマンの炒め物	小麦			
コーンごはん				
エネルギー 470 kcal	蛋白質 12.4 g	脂質 13.5 g	炭水化物 食塩相当量 70.5 g	エネルギー 2.8 g

1月30日(金)

献立名	アレルゲン			
デミグラスソーストンカツ	乳・小麦			
煮物(高野豆腐、人参)	小麦			
じゃが芋の甘酢煮	小麦			
マカロニサラダ	卵・小麦			
エビ豆【滋賀県】	小麦・えび			
ごはん				
エネルギー 507 kcal	蛋白質 14.5 g	脂質 13.0 g	炭水化物 食塩相当量 80.0 g	エネルギー 1.9 g

4種類のおかずコース

今週のコメント

1/27(火)は『八宝菜』が登場します。具たくさんで野菜がしっかりとれるメニューです。

献立名	アレルゲン			
サケマヨカツ&南瓜コロッケ	卵・乳・小麦			
焼鳥	小麦			
玉ねぎと竹輪のマヨ炒め	卵・小麦			
海苔の佃煮	小麦			
エネルギー 418 kcal	蛋白質 17.9 g	脂質 20.2 g	炭水化物 食塩相当量 39.8 g	エネルギー 3.2 g

献立名	アレルゲン			
八宝菜	小麦			
エビミックスフライ	卵・乳・小麦・えび			
さつま芋のほっこり煮	乳・小麦			
きやらぶき	小麦			
エネルギー 307 kcal	蛋白質 14.0 g	脂質 15.7 g	炭水化物 食塩相当量 26.5 g	エネルギー 2.3 g

献立名	アレルゲン			
ブリの山椒竜田揚げ	小麦			
ハンバーグ シャリアピンソース	卵・乳・小麦			
ナポリタン	小麦			
ブロッコリーの酢味噌和え	小麦			
エネルギー 365 kcal	蛋白質 17.0 g	脂質 22.3 g	炭水化物 食塩相当量 25.5 g	エネルギー 2.3 g

献立名	アレルゲン			
油淋鶏	小麦			
白身魚の煮付け	小麦			
タマゴシェルマカロニサラダ	卵・乳・小麦			
茶福豆				
エネルギー 402 kcal	蛋白質 23.7 g	脂質 22.2 g	炭水化物 食塩相当量 23.1 g	エネルギー 2.2 g

6種類のおかずコース

今週のコメント

1/28(水)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は、タラ、南瓜、竹輪のゆかり天です。お好みで天つゆをかけてお召し上がりください。

献立名	アレルゲン			
白身魚の梅煮	小麦			
なすとれんこんの味噌ボロネーゼ				
エビミックスフライ	卵・乳・小麦・えび			
切干大根とピーマンの土佐煮	小麦			
カレーポテトサラダ	卵			
白菜のくるみ和え	小麦・くるみ			
エネルギー 353 kcal	蛋白質 17.8 g	脂質 19.5 g	炭水化物 食塩相当量 25.7 g	エネルギー 2.2 g

献立名	アレルゲン			
油淋鶏	小麦			
ごぼうとピーマンのコンソメ醤油煮	乳・小麦			
ひだりけとウインナーの炒め物	小麦			
玉ねぎといんげんの炒め物	小麦			
ブロッコリーの辛子和え	小麦			
エネルギー 442 kcal	蛋白質 20.6 g	脂質 29.2 g	炭水化物 食塩相当量 23.3 g	エネルギー 2.9 g

献立名	アレルゲン			
天ぷら3種 天つゆ添え	卵・乳・小麦			
玉ねぎとベーコンのラタトイユ	卵・乳・小麦			
厚揚げと小松菜の煮物	小麦			
近江ちゃんぽん風【滋賀県】	小麦			
大根とツナのサラダ	卵			
季節の果物				
エネルギー 506 kcal	蛋白質 16.5 g	脂質 27.6 g	炭水化物 食塩相当量 48.1 g	エネルギー 2.1 g

献立名	アレルゲン			
豚肉のすき煮	小麦			
チンゲン菜とエリンギの中華炒め	小麦			
わかめとカニカマの旨塩煮	小麦			
人参と筍のナムル	小麦			
カリフラワーとピーマンの炒め物	小麦			
エネルギー 433 kcal	蛋白質 12.5 g	脂質 27.1 g	炭水化物 食塩相当量 33.9 g	エネルギー 2.4 g

8種類のおかずコース

今週のコメント

1/26(月)は『豆腐のきのこあんかけ』です。きのこは、低カロリーで食物繊維、ビタミンD、ビタミンB群、カリウムなどが豊富です。これらの栄養素は、便秘解消、免疫力向上、骨の健維持、代謝促進、生活習慣病予防などの効果が期待できます。

献立名	アレルゲン			
チキン南蛮	卵・小麦			
豆腐のきのこあんかけ	小麦			
れんこんサラダ	卵・小麦			
じゃが芋の金平	小麦			
プロッコリーの辛子和え	小麦			
白菜の赤しそ和え	小麦			
きくらげ昆布	小麦			
焼き菓子	卵・乳・小麦			
エネルギー 449 kcal	蛋白質 29.1 g	脂質 23.7 g	炭水化物 食塩相当量 35.6 g	エネルギー 3.4 g

献立名	アレルゲン

<tbl_r cells="2" ix="3" maxcspan="1"



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

1/28(水)は『豚キムチ』です。キムチのピリ辛味と共に赤魚のさっぱり味をお楽しみください。

1月28日(水)

献立名	アレルゲン
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け	小麦
エネルギー 390 kcal	蛋白質 18.2 g
	脂質 25.4 g
	炭水化物 19.5 g
	食塩相当量 2.6 g

酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、グリシン、加工デンプン、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

1月26日(月)

献立名	アレルゲン
サバの生姜煮	小麦
チキンカツ	卵・乳・小麦
焼壳	乳・小麦
金平ごぼう	小麦
たくあん	小麦
エネルギー 330 kcal	蛋白質 20.1 g
	脂質 13.1 g
	炭水化物 32.4 g
	食塩相当量 2.7 g

使用添加物
加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、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

1月29日(木)

献立名	アレルゲン
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ウイユ	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 412 kcal	蛋白質 11.7 g
	脂質 31.1 g
	炭水化物 19.9 g
	食塩相当量 2.2 g

使用添加物
酢酸Na、加工デンプン、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(ゲアガム)、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(ゲアガム)、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

1月27日(火)

献立名	アレルゲン
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	小麦
エネルギー 457 kcal	蛋白質 31.5 g
	脂質 22.8 g
	炭水化物 26.4 g
	食塩相当量 3.5 g

使用添加物
酢酸Na、グリシン、酒精、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、香料、酸味料、乳化剤、着色料(クチナシ、紅麹、唐辛子、ターメリック、コチニール)、カラメル)、リン酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸塩(Na)、くん液、香辛料、V.B2発色剤(亜硝酸Na)、消泡剤、焼成Ca、酵素、加工デンプン、(一部に卵、乳成分、小麦を含む)

1月30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
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 228 kcal	蛋白質 8.2 g
	脂質 5.0 g
	炭水化物 37.6 g
	食塩相当量 4.3 g

使用添加物

増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、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

【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。

キリトリ

注文用紙

締切日: 1月21日(水)
お届け日: 1月26日(月)から30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: 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。

