

旬食用お弁当（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「旬食用お弁当（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）の旬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349号»

除夜の鐘 年の終りを 告げている (近江八幡市 男性 85歳)
もうくるの ちょっとまってよ お正月 (近江八幡市 男性 85歳)
自転車も 降りずに ついでの初詣 (近江八幡市 男性 85歳)

【馬力全力で行きますように】

(事務局より:「ちょっと待ってよ」のお気持ち、よくわかります。「ついでの初詣」はなにか新鮮でした！)

三が日 朝屋駅伝 夜は演歌 (野洲市 男性 81歳)

【お正月はTVざんまい。元日の実業団駅伝、二日と三日は箱根駅伝に大声援し、夜はBSのなつメロ演歌に酔いました。お酒にも....！】

(事務局より:THE日本のお正月！っていう感じですね。私はずっと酔っていた気がします？？？)

かんぎくを 外でながめて もちかえる (東近江市 女性 94歳)

お正月 二人のひまご わらひごえ (東近江市 女性 94歳)

【毎日おいしく頂いています。】

(事務局より:ひ孫さんとの楽しいお正月が、目に浮かぶようでした！)

寒い朝 吉永小百合 再デビュー (東近江市 男性 84歳)

【橋幸夫さん・吉永小百合さんのデュエット曲を冬の季節には唄います。冬の朝は寒い朝です（ナツメロ）です。】

(事務局より:ナツメロには詳しくないのですが(スマセン)、楽しそうな雰囲気は伝わってきました！)

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

※サポート(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 2月18日(水)

お届け日 2月27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
2月28日 土	めばるの竜田揚げ ハンバーグ玉ねぎソース 冬瓜のかに風味あんかけ さつまいもと竹輪の甘辛煮 金平ごぼう いんげんの白和え	小麦 小麦・乳成分 小麦・卵・かに 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー 311 kcal たんぱく質 15.8 g 12.8 g 32.2 g 2.5 g	【めばるの竜田揚げ】淡白なめばるに醤油のコクをプラスし、ふっくらと柔らかな竜田揚げに仕上げました。 【ハンバーグ玉ねぎソース】ふっくらやわらかなハンバーグに、玉ねぎとフルーツの酸味が調和した醤油ベースのソースをかけました。	 レンジ目安 500W 4分30秒
3月1日 日	赤魚の天ぷら ボン酢みぞれ和え 豚肉と玉子の塩炒め ひじきの煮物 小松菜の煮びたし れんこんの金平 じゃがいものカレー・コンソメ炒め	小麦・卵・乳 卵 小麦 小麦 小麦・卵 小麦	エネルギー 315 kcal たんぱく質 17.1 g 13.9 g 30.5 g 1.8 g	【赤魚の天ぷら】くせのない白身魚で人気の赤魚をふんわりと天ぷらにし、ボン酢で和えた大根おろしをかけました。 【豚肉と玉子の塩炒め】ほどよく効いたブラックペッパーとこま油が香る塩だれで、豚肉と玉子、野菜を炒めました。	 レンジ目安 500W 4分20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 2月18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ります。
2月24日(火)～27日(金)	お届け日:2月26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 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 せいいきょう牛乳 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	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
2月						1	3月					1		4月						
2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
23	24	25	26	27	28		30	31						27	28	29	30			

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



※サポート(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。



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

今週の色ご飯は、2/27(金)の『わさびごはん』です。わさびの爽やかな香りがふんわり広がります。おかげとの相性もよく、箸が進む一品です。2/27(金)の『天ぷら2種 天つゆ添え』は、鶏天、れんこんです。

※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。

2月23日(月)

献立名 アレルゲン

天皇誕生日
お休みです

2月24日(火)

献立名 アレルゲン

マヨ焼鳥	卵・小麦
なすとピーマンのラタトウイユ	卵・乳・小麦
南瓜の煮物	小麦
オクラとわかめの酢の物	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

526 kcal 17.4 g 14.9 g 75.3 g 1.5 g

使用添加物

調味料(アミノ酸等)、酒精、加工デンプン、pH調整剤、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、酸化防止剤(V.C.)、増粘多糖類、着色料(クチナシ、カラメル)、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Ca、焼成Ca、消泡剤、酵素、酸味料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)

2月25日(水)

献立名 アレルゲン

ホキの磯辺竜田揚げ	小麦
麻婆豆腐	小麦
いんげんと人参の炒め物	小麦
ひじきとピーマンのごまドレ和え	卵・小麦
白菜の和え物	小麦
ごはん	

エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量

532 kcal 16.6 g 17.9 g 71.9 g 1.9 g

使用添加物

豆腐用凝固剤、酒精、かんすい、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、香料、甘味料(スピア、スクロース、アセスルフアム)、増粘剤(キサンタン)、加工デンプン、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C.)、pH調整剤、着色料(クチナシ、カラメル)、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Ca、焼成Ca、消泡剤、酵素、酸味料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)

2月26日(木)

献立名 アレルゲン

ニラ豚【大分県】	小麦
煮物(人参、がんも)	小麦
ブロッコリーと玉ねぎの炒め物	小麦
枝豆とささみの和風マカロニ	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

495 kcal 16.5 g 14.4 g 70.5 g 2.1 g

使用添加物

調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、pH調整剤、着色料(カラメル)、酸化防止剤(V.C.)、リン酸Ca、酵素、加工デンプン、焼成Ca、消泡剤

2月27日(金)

献立名 アレルゲン

天ぷら2種 天つゆ添え	卵・乳・小麦
五目煮	小麦
大根とピーマンのコンソメ煮	乳・小麦
スパゲティサラダ	卵・小麦
カリフラワーとツナのおかか和え	小麦
わさびごはん	

エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量

574 kcal 15.5 g 17.7 g 84.0 g 2.2 g

使用添加物

調味料(アミノ酸等)、ソルビット、酒精、グリシン、酢酸Na、pH調整剤、着色料(カラメル)、カロチノ、香料、凝固剤、酸化防止剤(V.C.)、乳酸Ca、ベーキングパウダー、焼成Ca、酸味料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、香辛料、エンドウ、酵素、乳化剤、消泡剤、加工デンプン

4種類のおかずコース

今週のコメント

2/24(火)の『ハンバーグの柚子胡椒おろしソース』は新メニューです。柚子胡椒の風味がふんわり広がる、和風のさっぱりソースです。ぜひお召し上がりください。

献立名 アレルゲン

天皇誕生日
お休みです

献立名 アレルゲン

献立名 アレルゲン

献立名 アレルゲン

献立名 アレルゲン

6種類のおかずコース

今週のコメント

2/26(木)は大分県名物『ニラ豚』です。大分県は全国有数のニラの産地であり、ニラ豚は大分市内の中華料理屋が発祥といわれ、大分市民に広く愛されています。2/27(金)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は、鶏天、れんこん、はんぶんです。

献立名 アレルゲン

天皇誕生日
お休みです

献立名 アレルゲン

献立名 アレルゲン

献立名 アレルゲン

献立名 アレルゲン

8種類のおかずコース

今週のコメント

2/25(水)は『ごぼうの甘辛揚げ』です。ごぼうは、食物繊維が豊富で、腸内環境改善、便秘解消、血糖値上昇抑制、コレステロール・老廃物の排出、大腸がん・動脈硬化予防に役立ちます。

献立名 アレルゲン

天皇誕生日
お休みです

献立名 アレルゲン

献立名 アレルゲン

献立名 アレルゲン

献立名 アレルゲン

やわらかおかずコース

今週のコメント

2/26(木)は『イカと玉ねぎのマリネ』です。玉ねぎには硫化アリルという成分が含まれており、動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進し、血栓ができるくする作用があります。

献立名 アレルゲン

天皇誕生日
お休みです

献立名 アレルゲン

献立名 アレルゲン

献立名 アレルゲン

献立名 アレルゲン

減塩おかずコース

今週のコメント

2/25(水)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は、たら、さつま芋、オクラです。天つゆとともに、お召し上がりください。

献立名 アレルゲン

天皇誕生日
お休みです

献立名 アレルゲン

献立名 アレルゲン

献立名 アレルゲン

献立名 アレルゲン

【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)を変更させて頂く事があります。

・栄養成分値は、献立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時までにお召し上がり下さい。

・商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がり下さい。

・商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がり下さい。

・商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がり下さい。

・商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、当日の午後10時までにお召し上がり下さい。

・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、調味料をご用意下さい。

・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。



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

2/25(水)の副菜はなすとベーコンのラタトウイユです。ラタトウイユは、なすやパプリカなどをトマトと一緒に煮込んだフランスの郷土料理です。

2月25日(水)

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(ゲーガム)、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

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。

2月23日(月)

献立名

アレルゲン

天皇誕生日
お休みです

2月24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

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

2月26日(木)

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	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
使用添加物				

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

2月27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、カロチノ、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。

注文用紙

締切日: 2月18日(水)

お届け日: 2月24日(火)から27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。

