

コープしが 夕食サポート つながり

＜夕食ニュース＞ NO. 315
4月29日号

いつも夕食サポートをご利用いただきありがとうございます。
ゴールデンウィークのお弁当のお届けについてご案内いたします。
冷凍おかずを毎週ご登録の皆様は、5月2日(木)にGW4食セットをお届けいたします。
詳細につきましては、「ゴールデンウィークの冷凍おかず・ゴールデンウィークフェア」チラシ(両面)のご確認をお願いいたします。
5月7日(火)より通常通りの営業となります。よろしくお願ひいたします。

4月29日 月曜日	4月30日 火曜日	5月1日 水曜日	5月2日 木曜日	5月3日 金曜日	5月4日 土曜日	5月5日 日曜日
昭和の日 休み	配達	配達	配達 冷凍おかず GW4食	憲法記念日 休み	みどりの日 休み	こどもの日 休み
5月6日 月曜日	5月7日 火曜日	5月8日 水曜日	5月9日 木曜日	5月10日 金曜日	5月11日 土曜日	5月12日 日曜日
振替休日 休み	配達	配達	配達	配達	休み	休み



＜川柳等特集278号＞

春の雪 緩んだ気分を また鎮め (野洲市 男性 79歳)
【春はあけぼの、やうやう白くなりたる空から、小雪が降りかかる。ちょっと薄着になって、浮わついた私の心をいさめるかのように.....。】
(事務局より、3月なのに雪が降り、びっくりしましたね。ようやく心地よい季節がやってきましたね。)

おいしいね 家族の笑顔 コープしが (長浜市 男性 81歳)
【つながり毎号で川柳特集で会員の皆様様が募集、思い出かい感動に残る作品をいつも拝見していますが、月に1回ぐらい編集者担当の方が選んで発表したら思います。選ばれた方は次の作品に心理学“心”やすらかになれば幸いです。編集者担当の方、提案しますのでご検討頂ければ幸いです。】
(事務局より、毎週つながりニュースをご覧いただきありがとうございます。ご提案について、皆さんの作品がそれぞれ素敵なので、1番を選ぶのではなく、皆さんの作品を紹介させていただければと思います。せっかくご提案いただいたにも関わらず、申し訳ございません。)

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！

お問い合わせ・お申し込みは **0120-709-502** コールセンター 受付時間 平日 8:30~20:00 土 8:30~15:00
お気軽にお電話下さい。

きりとり

☆「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♪) 315

※ご記入ください ⇒ お住まい()市・町・村 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・日曜・祝日コース)

GW4食セット(5/3~5/6分) 税込2,504円
5/2(木)にお弁当・おかずと一緒にお届けします。

今回の冷凍おかずの数量変更の受け付け締め切りは
4月24日(水)です。

※写真は全てイメージです。

【ゴールデンウィークの冷凍おかずについてのご案内です。ご確認をお願いします。】

いつも夕食サポートのご利用ありがとうございます。
5月3日(金)~5月6日(月)のゴールデンウィークの冷凍おかずは、5月2日(木)にGW4食セットをお届けいたします。
GW4食セットは、「ゴールデンウィークの冷凍おかず」別チラシにて、案内しております。
お寿司や丼と一緒に掲載しておりますので、是非ともご利用ください。
「冷凍おかず」を登録しておられる方は、自動的にGW4食セットをお届けいたします。
登録されていない方は、別途申し込みが必要です。よろしくお願ひいたします。

使用添加物につきましては、お届けする商品包装でご確認ください。コールセンターへお問い合わせいただきましたら、折り返しご連絡させていただきます。

組み合わせ自由+(プラス) 「組み合わせ自由+(プラス)」だけの注文はできません。(今回だけのお届けもできます)

お届け日	商品名	セット内容	特徴
5月2日(木)	おまかせフルーツセット 税込540円 注文番号 232	チリ・オーストラリア 皮ごと食べられる種なしぶどう(緑系) 増量 200g+30g フィリピン 特熟バナナ 470g(4~6本程度)	さっぱりした甘み。そのままバクッと食べられる。(多少の酸粒・鼠目調整あり・時期により実の形状が異なる) 昼夜の温度差がゆる閑地で栽培したバナナ。
5月2日(木)		注文番号 231 フィリピン 甘熟王パイン(ブロック) 200g 消費期限:お届け日翌日 税込価格354円	食べやすい一口サイズにカットしました! 甘みたっぷりのパインです!
お届け日	商品名	商品名	特徴
4/30(火) 5/2(木)		注文番号 006 税込価格108円 炊きたて冷やし込みご飯 150g	滋賀県甲賀産キヌカサを早朝に炊き上げました。配達日、当日の22時までにお召し上がりください。
4/30(火) 5/2(木)	注文番号 293 税込価格213円 サラダ 消費期限:お届け日翌日	【野菜1/2分サラダ175g】キャベツ、大根、白菜、人参、レタス、玉葱、紫キャベツ、水菜、紅芯大根、紫玉葱、南瓜、サニーレタス、ロメインレタス、赤パプリカ、黄パプリカ、グリーンリーフ、トレビス	

夕食サポート当面のお届けカレンダー

お問い合わせ・お申し込みはお気軽にお電話下さい。

コールセンター **0120-709-502** 受付時間 平日 8:30~20:00 土 8:30~15:00



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					

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		

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

■枠は、休日のため夕食サポートのお届けはありません。

切り取り線

【今週の献立アンケート】今週の献立についてお聞きします。
ご利用の夕食はどれでしょうか? →「お弁当」「4種おかず」「6種おかず」「旬彩御膳」「やわらかおかず」「減塩おかず」「冷凍おかず」(○をお付け下さい)
[1]今週の良かった献立は何でしたか? [2]今週のおいしくなかった献立は何でしたか?

組合員CD お名前 サポーターNo

お弁当コース

ご飯(滋賀県産)
今週のコメント
4/30(火)に『ひじきと枝豆のごま和え』が登場します。ひじきはカリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、ヨウ素などが多く含まれています。

4月29日(月)	
献立名	アレルギー
昭和の日	
昭和の日でお休みです！	

4月30日(火)				
献立名	アレルギー			
黒酢肉団子	卵・乳・小麦			
ほうれん草と油揚げのおかか炒め	小麦			
ひじきと枝豆のごま和え	乳・小麦			
白菜とこんにゃくの煮物	小麦			
辛子風味小茄子漬け	小麦			
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
500 kcal	14.1 g	12.1 g	81.6 g	2.2 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、水酸化Ca、保存料(ソルビン酸K)、香料、凝固剤、消泡剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、漂白剤(次亜硫酸Na)				

5月1日(水)				
献立名	アレルギー			
鶏肉のんにんにく味噌焼き	小麦			
ぎせい豆腐のオクラ和風あんかけ	卵・乳・小麦			
小松菜とカニカマの浸し	小麦			
れんこんと玉ねぎのマリネ	小麦			
椎茸の佃煮	小麦			
菜めし				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
522 kcal	17.4 g	12.8 g	78.7 g	2.8 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、炭酸Ca、着色料(紅麴、カロチン)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酵素、リン酸Ca、乳化剤、酸味料、ベークンパウダー、焼成Ca、消泡剤				

5月2日(木)				
献立名	アレルギー			
マスの竜田揚げ	小麦			
煮物(厚揚げ、わかめ)	小麦			
山菜とえのきの金平	小麦			
ブロッコリーと人参のレモンサラダ	卵			
彩りゼリー				
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
526 kcal	17.8 g	16.5 g	72.7 g	1.5 g
使用添加物				
加工デンプン、豆腐用凝固剤、乳酸Ca、酒精、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、酸化防止剤(V.C、V.E)、V.C、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、酵素、甘味料(ステビア)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、ピロリン酸第二鉄、クエン酸Na、消泡剤、焼成Ca、香料、着色料(銅葉緑素、クチナシ、V.B2、紅麴)、香辛料				

5月3日(金)	
献立名	アレルギー
憲法記念日	
憲法記念日でお休みです！	

**4種類の
おかずコース**

今週のコメント
5/1(水)に『キーマカレー』が登場します。「キーマ」とはヒンディー語で「細切り肉」や「ひき肉」を意味しています。

献立名	アレルギー
昭和の日	
昭和の日でお休みです！	

献立名	アレルギー			
サバの煮付け	卵・小麦			
ワンタンの中華あんかけ	小麦			
切干大根の煮物	小麦			
オクラとカニカマのくるみ和え	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
376 kcal	17.6 g	20.6 g	27.6 g	3.5 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、水酸化Ca、増粘多糖類、着色料(紅麴)、酸化防止剤(V.E、V.C)、pH調整剤、酵素、酸味料、焼成Ca、豆腐用凝固剤				

献立名	アレルギー			
キーマカレー	乳・小麦			
メバルのエスカベッシュ風				
マカロニサラダ	卵・小麦			
小松菜とえのきの浸し	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
313 kcal	14.8 g	18.4 g	21.0 g	1.7 g
使用添加物				
pH調整剤、酒精、酸化防止剤(V.C)、香料、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、酵素、着色料(カラメル)、グリシン、消泡剤、香辛料、焼成Ca、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)、酸味料				

献立名	アレルギー			
アジフライ	小麦			
ごまだれ豚しゃぶ	小麦			
ツナじゃが	小麦			
辛子風味小茄子漬け	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
349 kcal	16.8 g	19.9 g	23.9 g	2.0 g
使用添加物				
酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グァーガム、キサンタン)、酸味料、乳化剤、保存料(ソルビン酸K)、香料、リン酸Ca、漂白剤(次亜硫酸Na)、酵素、加工デンプン、pH調整剤、消泡剤、焼成Ca				

献立名	アレルギー
憲法記念日	
憲法記念日でお休みです！	

**6種類の
おかずコース**

今週のコメント
5/2(木)の『野菜とベーコンのペペロンチーノ風炒め』は、いんげんなどの食材をんにんにくや輪切り唐辛子などと一緒にはりばい力で炒めた一品です。

献立名	アレルギー
昭和の日	
昭和の日でお休みです！	

献立名	アレルギー			
黒酢肉団子	卵・乳・小麦			
ほうれん草と油揚げのおかか炒め	小麦			
筍とエリンギの炒め物	小麦			
ひじきと枝豆のごま和え	乳・小麦			
白菜とこんにゃくの煮物	小麦			
辛子風味小茄子漬け	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
420 kcal	17.4 g	19.8 g	44.8 g	3.5 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、水酸化Ca、保存料(ソルビン酸K)、凝固剤、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、香料、リン酸Ca、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、漂白剤(次亜硫酸Na)、消泡剤				

献立名	アレルギー			
鶏肉のんにんにく味噌焼き	小麦			
ぎせい豆腐のオクラ和風あんかけ	卵・乳・小麦			
さつま芋と人参の旨塩煮				
小松菜とカニカマの浸し	小麦			
れんこんと玉ねぎのマリネ	小麦			
椎茸の佃煮	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
454 kcal	20.0 g	19.4 g	44.7 g	2.8 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、pH調整剤、着色料(紅麴、カロチン)、酸化防止剤(V.C)、酵素、リン酸Ca、酸味料、乳化剤、ベークンパウダー、焼成Ca、消泡剤				

献立名	アレルギー			
マスの竜田揚げ	小麦			
煮物(厚揚げ、わかめ)	小麦			
野菜とベーコンのペペロンチーノ風炒め	卵・乳			
山菜とえのきの金平	小麦			
ブロッコリーと人参のレモンサラダ	卵			
彩りゼリー				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
390 kcal	19.6 g	23.0 g	25.8 g	2.2 g
使用添加物				
加工デンプン、豆腐用凝固剤、乳酸Ca、酒精、調味料(アミノ酸等)、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、カゼインNa、酸化防止剤(V.C、V.E)、リン酸Na、pH調整剤、V.C、くん漬、漂白剤(次亜硫酸Na)、増粘多糖類、着色料(銅葉緑素、クチナシ、V.B2、紅麴)、香辛料、着色料(亜硫酸Na)、リン酸Ca、ピロリン酸第二鉄、香料、クエン酸Na、消泡剤、焼成Ca、酵素、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、甘味料(ステビア)				

献立名	アレルギー
憲法記念日	
憲法記念日でお休みです！	

**8種類の
おかずコース
旬彩御膳**

今週のコメント
5/2(木)は『カレイのお好み焼き風』です。自身のお魚の上にお好み焼きを乗せて焼いた料理です。お魚が苦手な方でも美味しく食べられると思います。

献立名	アレルギー
昭和の日	
昭和の日でお休みです！	

献立名	アレルギー			
サワラの蒲焼き	小麦			
春巻とコーンフリッター	卵・乳・小麦・えび			
イカのマリネ				
ひじきサラダ	卵・小麦			
白菜の梅和え	小麦			
じゃが芋の照焼き	小麦			
竹輪のカレーマヨ炒め	卵・小麦			
オレンジ				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
535 kcal	22.9 g	27.9 g	51.8 g	3.6 g
使用添加物				
ベークンパウダー、着色料(V.B2、カロチン)、銅葉緑素、カラメル、コチニール、野菜、消泡剤、酒精、酸味料、pH調整剤、メタリン酸Na、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グァーガム)、香料、甘味料(ステビア、スクラロース)、V.B1、増粘多糖類、ソルビット、炭酸Ca、香辛料				

献立名	アレルギー			
コープ豚と豆苗の炒め物	小麦			
炊合せ(大根、お魚厚揚げ、花がんも)	卵・小麦			
ほうれん草とベーコンの卵マヨ炒め	卵・乳・小麦			
カリフラワーの唐揚げ	小麦			
いんげん和え物	小麦			
お麩の辛子酢味噌和え	小麦			
黒花豆				
なすの和え物	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
416 kcal	20.7 g	24.9 g	33.0 g	3.5 g
使用添加物				
加工デンプン、ソルビット、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、着色料(紅麴、クチナシ、ウコン)、凝固剤、酒精、焼成Ca、酵素、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、酸味料、増粘剤(加工デンプン、グァーガム、キサンタン)、消泡剤、カゼインNa、リン酸Na、くん漬、増粘多糖類、着色料(亜硫酸Na)、香辛料、甘味料(ステビア)、漂白剤(次亜硫酸Na)				

献立名	アレルギー			
ハンバーグ シャリアピンソース	乳・小麦			
カレイのお好み焼き風	卵・小麦			
もやしの和風サラダ	卵・小麦			
オクラの浸し	小麦			
豆腐のカニあんかけ	卵・小麦・かに			
ブロッコリーのソテー	乳・小麦			
わかめのナムル				
パイナップル				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
418 kcal	25.4 g	17.1 g	41.8 g	4.0 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、リン酸Na、着色料(ココア、カラメル、紅麴、パプリカ)、消泡剤、酒精、香料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、乳酸Ca、酸味料、増粘剤(キサンタン、グァーガム、加工デンプン、増粘多糖類)、V.B1、ベークンパウダー、加工デンプン、炭酸Ca、増粘多糖類、香辛料				

献立名	アレルギー
憲法記念日	
憲法記念日でお休みです！	

**やわらか
おかずコース**

今週のコメント
鱈(サワラ)は春に多く収穫されることから、春を告げる祝い魚として、日本古来から重宝され、俳句でも鱈は春の季語として登録されています。

献立名	アレルギー
昭和の日	
昭和の日でお休みです！	

献立名	アレルギー			
豚肉の甘酢炒め	小麦			
メバルの西京焼き				
ごぼうサラダ	卵			
カニ焼売	卵・乳・小麦・かに・えび			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
295 kcal	21.1 g	16.1 g	21.3 g	2.2 g
使用添加物				
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酒精、消泡剤、酸味料、ソルビット、炭酸Ca、着色料(ウコン、紅麴)、香辛料、香料				

献立名	アレルギー			
トマトソースハンバーグ	乳・小麦			
鶏肉と野菜の炒め物	小麦			
若竹煮	小麦			
ブロッコリーの昆布和え	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
309 kcal	19.0 g	14.4 g	28.0 g	2.5 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、リン酸Na、着色料(ココア)、pH調整剤、消泡剤、加工デンプン、焼成Ca、酵素、増粘剤(加工デンプン)、酒精、酸味料、酸化防止剤(V.C)				

献立名	アレルギー			
サワラの香味焼き	小麦			
炊合せ(大根、がんも、南瓜)	小麦			
和風ポテトサラダ	卵			
杏仁豆腐	乳			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
290 kcal	19.9 g	14.8 g	21.8 g	2.0 g
使用添加物				
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酸味料、酒精、消泡剤、ソルビット、炭酸Ca、着色料(クチナシ、トマリコピン)、香辛料、香料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、増粘多糖類、貝Ca、ホエイソルト、ピロリン酸第二鉄				

献立名	アレルギー
憲法記念日	
憲法記念日でお休みです！	

**減塩
おかずコース**

今週のコメント
5/1(水)の『茶福豆』は、大粒の豆をすっきりとした甘さで煮た一品です。

献立名	アレルギー
昭和の日	
昭和の日でお休みです！	

献立名	アレルギー			
豚肉の中華炒め	小麦			
カニ玉風オムレツ	卵・乳・小麦			
ナポリタン	小麦			
人参のなます	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
345 kcal	13.2 g	22.7 g	18.8 g	1.5 g
使用添加物				
安定剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、着色料(紅麴、カロチン、V.B2)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、酸味料、酵素、加工デンプン、焼成Ca、V.B1、消泡剤、酒精				

献立名	アレルギー			
鶏肉のヤンニョム焼き	小麦			
マスの生姜煮	小麦			
じゃが芋とひらたけのさっぱり炒め	小麦			
茶福豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
360 kcal	25.8 g	16.8 g	23.5 g	1.9 g
使用添加物				
酒精、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、リン酸Ca、酵素、消泡剤、加工デンプン、焼成Ca、V.B1、酸味料				

献立名	アレルギー			
アジの竜田揚げ	小麦			
ポークシチュー	乳・小麦			
ごぼうとさつま揚げのマヨ炒め	卵・小麦			
さつま芋の煮物	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
375 kcal	18.2 g	21.4 g	25.4 g	2.0 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、着色料(カラメル、パプリカ)、酸化防止剤(V.E、V.C)、リン酸Ca、酵素、香料、消泡剤、香辛料、加工デンプン、焼成Ca、乳化剤、V.B1、酒精、酸味料				

献立名	アレルギー
憲法記念日	
憲法記念日でお休みです！	

【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時までにお召し上がり下さい。
 ・アレルギー物質の義務表示7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」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。

・同じ製造ラインで、「小麦、そば、卵、乳、落花生、えび、かに」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、ご自身で調味料はご用意下さい。

だしは天然だしを使用しております！