

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。  
梅雨が近づき、急激に蒸し暑くなってきましたね。自室の冷房をどのタイミングで使いたすか、毎日悩んでいます。あまり躊躇せずに適切に使った方がいいですね。



《川柳特集321号》

青春だ 冬の北国 ひとり旅 (東近江市 男性 83歳)

【孫が3月1日～31日迄自動車で一人旅、北海道へ行っています。(青春の思い出作りかも!?でもひとり?)】

(事務局より:自動車で北海道一人旅は素晴らしいですね!一度はチャレンジしてみたいです!)

セルフレジ 老人なかせのお買物 (近江八幡市 男性 84歳)  
聞こえます 春の足音 どこからか (近江八幡市 男性 84歳)  
桜咲く つながり弁当と 夜桜に (近江八幡市 男性 84歳)

(事務局より:セルフレジは私も苦手です。桜の季節はあつという間でしたね...。)

晴れを待つ いもの種さん 土の中 (東近江市 男性 83歳)

【3/12～13日 晴れでした。その日にジャガイモを植えました。晴れの中での作業です(やっと願いがかないました!!)。】

(事務局より:待ちに待った晴れ間!次は収穫が楽しみです。)

朝陽あび 今日もかがやく シクラメン (大津市 女性 81歳)

【朝カーテンを明けると シクラメンの紅い鉢植の花が“おはよう”と言っているようです】  
(事務局より:素敵な一日が迎えられそうですね!)

春1番 鶯の声 きれいだな (長浜市 女性 91歳)

お弁当 胃袋うれしい 腹八分 (長浜市 女性 91歳)

(事務局より:今年は鶯の声をあまり聞いていないような気がします。お弁当の事を楽しみにしていただき、ありがとうございます。)

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・感想や、リクエストなどもお気軽にお寄せください。

※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ありません。

372

☆「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626円

注文締切日 6月4日(水)  
お届け日 6月13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
6月14日	ぶりのもろみ焼き 肉じゃが 冬瓜のかに風味あんかけ 豆腐の中華炒め ほうれん草のおひたし 切干大根とツナの塩ぼん酢和え	小麦 小麦 小麦・卵・かに 小麦 小麦 小麦	エネルギー 357 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.6 g	【ぶりのもろみ焼き】「しょうゆもろみ」を加えたたれにぶりを漬けてこみ焼き上げました。しょうゆの深い味わいのコクと香りがきいた一品です。 【肉じゃが】だしをきかせた肉じゃがは、やさしい味付けで仕上げました。	 レンジ目安 500W 4分20秒
6月15日	鮭の湯葉あんかけ 牛肉ときのこの炒め物 高野豆腐の煮物 キャベツとコーンの炒め物 揚げと昆布の煮物 春雨の中華和え	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 357 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.9 g	【鮭の湯葉あんかけ】ふっくらと焼きあげ、生姜の風味がただよう和風あんをかけました。菜の花と人参、湯葉の彩りが美しい一品です。 【牛肉ときのこの炒め物】牛肉を人参とエリンギ、ひらたけと一緒に焼肉のたれで炒めました。醤油をベースに、香味野菜とフルーツのうまみが引き立ち、コチュジャンのアクセントが効いた味付けに仕上がりました。	 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 6月4日(水)

ご飯・サラダ・牛乳はお弁当・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。	
お届け日: 6月9日(月)～6月13日(金)		お届け日: 6月12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°C 2秒 乳脂肪分 3.6%以上 生乳産地 鳥取県 せいきよう牛乳 200ml×3本 税込230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	
						1													1	2	3
6	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月	9	10	11	12	13	14	15	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**

ご飯(滋賀県産)

今週のコメント
今週の色ご飯は6/12(木)の『わさびごはん』です。わさびの爽やかな風味が香る一品です。 6/11(水)の『天ぷら2種 天つゆ添え』はイカ天ぷら、竹輪のしそ天です。

6月9日(月)					
献立名			アレルゲン		
アカウオの梅煮			小麦		
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		
白菜ときゅうりの和え物			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
502 kcal	15.6 g	15.1 g	72.4 g	1.4 g	
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、炭酸Ca、キシロース、着色料(紅麴、カロテン)、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸塩(Na)、香辛料、増粘剤(キサンタン)、グリシン、クエン酸、酢酸Na					

6月10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		
ブロッコリーのくるみ和え			小麦・くるみ		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
525 kcal	17.1 g	18.4 g	69.4 g	1.5 g	
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘多糖類、凝固剤、酸化防止剤(V.E)、リン酸Ca、消泡剤、酵素、香辛料、焼成Ca、pH調整剤、増粘剤(キサンタン)、着色料(コチニール、カラメル)、酸味料					

6月11日(水)					
献立名			アレルゲン		
天ぷら2種 天つゆ添え			卵・乳・小麦		
春雨ときのこのウスターソース炒め					
玉ねぎとベーコンのラタトゥイユ			卵・乳・小麦		
大根とツナの甘酢煮			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	
481 kcal	10.8 g	11.8 g	78.2 g	1.4 g	
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、クエン酸Na、貝Ca、pH調整剤、カゼインNa、酒精、リン酸塩(Na)、グリシン、酢酸Na、着色料(カラメル、カロテン、クチナン)、ベーキングパウダー、酸化防止剤(V.C)、くん液、増粘多糖類、酸味料、漂白剤(次亜硫酸Na)、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Ca、乳化剤、消泡剤					

6月12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		
レモン大学芋					
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		
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	
485 kcal	13.1 g	13.1 g	75.6 g	2.5 g	
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、香料、水酸化Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酵素、焼成Ca、加工デンプン、消泡剤、酸味料					

6月13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(ごぼう天、人参)			卵・小麦		
じゃが芋の旨塩煮					
マカロニサラダ			卵・小麦		
エビ豆			小麦・えび		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
540 kcal	13.9 g	15.8 g	82.4 g	2.2 g	
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、果実)、ポリリン酸Na、酒精、増粘多糖類、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酵素、消泡剤、香辛料、pH調整剤、グリシン、酸化防止剤(亜硫酸塩)、香料、酸味料					

**4種類のおかずコース**

今週のコメント
6/11(水)は『マスの山椒竜田揚げ』です。山椒のさわやかな風味が香る一品です。是非ご賞味ください。

6月11日(水)					
献立名			アレルゲン		
カツオカツ			乳・小麦		
豚肉とキャベツのボン酢炒め			小麦		
カリフラワーと油揚げの塩金平					
南瓜と枝豆のマヨサラダ			卵		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
425 kcal	12.7 g	28.6 g	26.9 g	2.0 g	
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、かんすい、凝固剤、リン酸Ca、香料、酵素、香辛料、着色料(カロテン)、焼成Ca、乳化剤、pH調整剤、消泡剤、酸味料					

6月10日(火)					
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		
きょうりぼん			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
312 kcal	12.4 g	17.2 g	26.3 g	2.3 g	
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、甘味料(ステビア)、着色料(カラメル、紅麴、カロテン)、増粘多糖類、保存料(ソルビン酸K)、pH調整剤、リン酸Ca、酸化防止剤(V.C)、リン酸塩(Na)、炭酸Ca、加工デンプン、酸味料、キシロース、クエン酸、酵素、焼成Ca、消泡剤					

6月11日(水)					
献立名			アレルゲン		
マスの山椒竜田揚げ			小麦		
ハンバーグ シャリアピンソース			乳・小麦		
タマゴシエルマカロニサラダ			卵・乳・小麦		
わかめの酢味噌和え			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
398 kcal	19.8 g	26.2 g	18.8 g	2.1 g	
使用添加物					
酒精、調味料(アミノ酸等)、グリシン、リン酸塩(Na)、酢酸Na、増粘多糖類、着色料(カラメル、カロテン)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、香料、V.B2、消泡剤、香辛料、酸味料					

6月12日(木)					
献立名			アレルゲン		
油淋鶏			小麦		
野菜とアサリの卵炒め			卵・乳・小麦		
ナポリタン			小麦		
海苔の佃煮			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
443 kcal	21.0 g	26.0 g	28.9 g	3.1 g	
使用添加物					
着色料(カラメル)、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘多糖類、pH調整剤、リン酸Ca、酵素、香辛料、酸化剤、乳化剤、消泡剤、増粘剤(キサンタン)、グリシン、酢酸Na、焼成Ca					

6月13日(金)					
献立名			アレルゲン		
メバルの和風あんかけ			小麦		
鶏肉のしそ昆布焼き			小麦		
じゃが芋とベーコンのレモンペッパー炒め			卵・乳・小麦		
茶福豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
313 kcal	23.3 g	13.0 g	22.8 g	2.7 g	
使用添加物					
酒精、調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、カゼインNa、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル、クチナン)、酸味料、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、香料、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、pH調整剤、リン酸Ca、焼成Ca、消泡剤、酵素					

**6種類のおかずコース**

今週のコメント
6/10(火)は『油淋鶏』です。さっぱりとした味わいがこれからの暑い季節にピッタリです。 6/11(水)の『天ぷら3種 天つゆ添え』はイカ天ぷら、南瓜、竹輪のしそ天です。

6月10日(火)					
献立名			アレルゲン		
アカウオの梅煮			小麦		
エビミックスフライ			卵・乳・小麦・えび		
ひらたけとウインナーの炒め物			小麦		
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		
白菜ときゅうりの和え物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
355 kcal	17.8 g	19.5 g	26.7 g	2.4 g	
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、炭酸Ca、リン酸Ca、グリシン、着色料(紅麴、カロテン、カラメル)、香辛料、増粘剤(キサンタン)、リン酸塩(Na)、クエン酸、キシロース、酢酸Na、消泡剤					

6月10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		
なすの味噌ポロネーゼ					
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		
ブロッコリーのくるみ和え			小麦・くるみ		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
450 kcal	20.2 g	29.8 g	23.0 g	2.4 g	
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘多糖類、凝固剤、酸化防止剤(V.E)、リン酸Ca、消泡剤、酵素、香辛料、焼成Ca、pH調整剤、増粘剤(キサンタン)、着色料(コチニール、カラメル)、酸味料					

6月11日(水)					
献立名			アレルゲン		
天ぷら3種 天つゆ添え			卵・乳・小麦		
春雨ときのこのウスターソース炒め					
厚揚げと小松菜の煮物			小麦		
玉ねぎとベーコンのラタトゥイユ			卵・乳・小麦		
大根とツナの甘酢煮			小麦		
金時豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
465 kcal	12.4 g	24.7 g	46.9 g	2.0 g	
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、豆腐凝固剤、クエン酸Na、貝Ca、酒精、pH調整剤、ベーキングパウダー、カゼインNa、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル、カロテン、クチナン)、酢酸Na、グリシン、酸化防止剤(V.C)、くん液、増粘多糖類、漂白剤(次亜硫酸Na)、酸味料、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、乳化剤、消泡剤					

6月12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サラダ			卵・小麦		
レモン大学芋					
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	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
343 kcal	14.0 g	20.5 g	25.8 g	2.1 g	
使用添加物					
酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、水酸化Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、香料、リン酸Ca、加工デンプン、酵素、香辛料、酸味料、着色料(パプリカ、トマト)、焼成Ca、消泡剤					

6月13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(ごぼう天、人参、れんこん)			卵・小麦		
オクラとなめこのねばねば和え			小麦		
じゃが芋の旨塩煮					
マカロニサラダ			卵・小麦		
エビ豆			小麦・えび		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
457 kcal	14.0 g	25.5 g	43.2 g	3.4 g	
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、果実)、ポリリン酸Na、酒精、増粘多糖類、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸味料、酵素、グリシン、消泡剤、酸化防止剤(亜硫酸塩、V.C)、香料、香辛料、pH調整剤、甘味料(ステビア)					

**8種類のおかずコース**

**旬彩御膳**

今週のコメント
6/13(金)は『擬製豆腐』です。擬製豆腐とは、水切りした豆腐に野菜・卵などを加え調味して形を整え、焼いたり蒸したりしたものを用います。

6月13日(金)					
献立名			アレルゲン		
コープ豚と小松菜のにんにく醤油炒め			小麦		
マスの酒蒸し			小麦		
こんにやく味噌ダレ			小麦		
筍のかき揚げ			卵・乳・小麦		
ブロッコリーサラダ			卵		
南瓜のマッシュ			乳		
カニ焼売			卵・小麦・かに・えび		
黒花豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
400 kcal	25.4 g	18.1 g	38.1 g	3.6 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、消泡剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(グァーガム、加工デンプン、キサンタン)、増粘多糖類、酒精、漂白剤(次亜硫酸Na)、増粘多糖類、水酸化Ca、香辛料、香料、乳化剤、着色料(クチナン、カロテン、V.B2、紅麴)、ベーキングパウダー					

6月10日(火)					
献立名			アレルゲン		
タラの揚げ浸し			小麦		
スパニッシュオムレツ			卵・乳・小麦		
わかめの胡麻炒め					
カリフラワーのカレー炒め					
春雨の中華サラダ			卵・乳・小麦・かに・えび		
エビ豆			小麦・えび		
メロン					
はんぺんのバター醤油焼き			卵・乳・小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
402 kcal	23.1 g	21.6 g	29.1 g	4.0 g	
使用添加物					
酒精、酸味料、加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、消泡剤、増粘多糖類、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、酸化防止剤(V.C)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(クチナン、カラメル、紅麴)、香辛料、乳酸Ca、香料、ソルビット、炭酸Ca、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、乳化剤					

6月11日(水)					
献立名			アレルゲン		
塩こうじ鶏唐揚げ			卵・乳・小麦		
炊合せ(大根、ごぼう、ふき)			小麦		
白菜ごぼう			小麦		
じゃが芋としめじのマヨ炒め			卵		
オクラサラダ			乳・小麦		
れんこんのおかか和え			小麦		
バターコーン			乳		
山菜の煮物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
461 kcal	21.6 g	23.1 g	48.5 g	3.1 g	
使用添加物					
酒精、加工デンプン、ベーキングパウダー、乳化剤、着色料(カロテン、紅麴、銅葉緑素、クチナン)、消泡剤、pH調整剤、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、品質安定剤(酢酸Ca)、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、乳酸Ca、調味料(アミノ酸等)、香辛料、酸味料、増粘多糖類、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、香料					

6月12日(木)					
献立名			アレルゲン		
コープ豚のサラダ仕立て ごまドレかけ			卵・小麦		
サバの蒲焼き			小麦		
白菜の浸し			小麦		
海鮮タコ焼きの明石風			卵・小麦		
いんげんのソテー					
卵の花			小麦		
八幡こんにやくの煮物			小麦		
野沢菜漬け			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
505 kcal	23.8 g	33.6 g	27.8 g	3.1 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、香料、甘味料(ステビア)、増粘剤(キサンタン)、酸味料、酸化防止剤(V.C)、ベーキングパウダー、着色料(V.B2、カロテン、酸化鉄、クチナン)、消泡剤、凝固剤、水酸化Ca、トレハロース					

6月13日(金)					
献立名			アレルゲン		
コープ豚のサラダ仕立て ごまドレかけ			卵・小麦		
エビフライ			卵・小麦・えび		
擬製豆腐			卵・小麦		
チンゲン菜とウインナーの炒め物			小麦		
なすの煮物			小麦		
ブロッコリーのピーナツ和え			小麦・落花生		
ピーマンのツナ和え					
南瓜の甘辛揚げ			小麦		
わらび餅					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
457 kcal	21.0 g	20.9 g	47.9 g	3.8 g	
使用添加物					
酸味料、酒精、調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、pH調整剤、着色料(アトール)、糊料(グァーガム)、ベーキングパウダー、乳化剤、貝殻焼成Ca、香辛料、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、エリトリン酸Na、V.E、リン酸塩(Na)、発色剤(亜硝酸Na)、ソルビット、増粘多糖類					

**やわらかおかずコース**

今週のコメント
6/11(水)『蒸し鶏ごまだれかけ』ごまは抗酸化物質の働きによって老化の防止に役立ちます。ごまの栄養吸収効率が一番良い、すりごまで調理しています。

6月11日(水)					
献立名			アレルゲン		
アカウオのみりん焼き			小麦		
鶏唐揚げ			卵・乳・小麦		
金平ごぼう			小麦		
南瓜煮			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
292 kcal	22.9 g	16.5 g	17.4 g	2.2 g	
使用添加物					
酸化防止剤(V.C)、加工デ					