

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。

梅雨に備えて本を何冊か買い込みました。歴史小説やビジネス書などいろいろと…。「積ん読(つんどく)」にならないように気を付けたいです…。



《川柳等特集322号》

歌舞伎見て 大人顔負け 子役の子 (長浜市 女性 92歳)

歌舞伎見て 立派に務めた ご褒美に (長浜市 女性 92歳)

(事務局より:実際に観劇されたのでしょうか? 歌舞伎の子役さんは本当に素晴らしいですね!)

お弁当 休みでコープの 買い物増え (長浜市 女性 90歳)

(事務局より:祝日はお弁当のお届けができず、申し訳ございません。そんな日も、コープの宅配・お店をご利用いただき、ありがとうございます。)

朝じもも 昼には夏の あつさかな (東近江市 男性 83歳)

【天候予報(朝じもがおります)では朝の寒さと昼の暖かさ、今四季はどこですか?】

(事務局より:昼夜の寒暖差は本当に辛いですね。いつまでたっても冬服を片付けられずに、困っています…。)

家の中 まごからとどく カーネーション (東近江市 女性 93歳)

【私は93才ですが、今迄にないカーネーションを見て、喜んで見えています。】

(事務局より:お孫さんからのプレゼントでしょうか? 香りまで伝わって来そうです!)

ちょっとした趣味が 私の命を 伸ばしてる (大津市 女性 86歳)

(事務局より:どのようなご趣味なのでしょう? ぜひお教えてくださいませ。)

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お寄せください。

373

※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626円

注文締切日 6月11日(水)

お届け日 6月20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21日 土	たらの中華ねぎごまだれ 豚すき焼き 大根の鶏そぼろあんかけ おくらのおかか和え 小松菜のおひたし れんこんのごま和え	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・乳成分	エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 2.4 g	【たらの中華ねぎごまだれ】たっぷりのねぎと玉ねぎが入ったりんご酢ベースのソースで、ふっくらと揚げたたらをお召し上がりください。 【豚すき焼き】豚バラ肉を白菜・にんじん・玉ねぎなどの野菜と一緒に煮込みました。だし味の効いた甘辛く濃厚な味が、ごはんに合う和風の一品です。	 レンジ目安 500W 3分50秒
6月22日 日	カレイの山菜あん 豚焼肉 がんもと椎茸の煮物 小松菜のおひたし れんこんと竹輪のきんぴら 春雨の中華和え	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・卵 小麦	エネルギー 364 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 30.2 g 食塩相当量 2.6 g	【カレイの山菜あん】身の柔らかなカレイに、山菜と人参の彩りのよいあんをかけました。ほどよい生姜の風味が広がります。 【豚焼肉】本醸造醤油と味噌をベースにしたタレで、豚肉ときゃべつ・玉ねぎ・ピーマンを炒め合わせました。	 レンジ目安 500W 4分

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11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16日(月)~6月20日(金)			お届け日:6月19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℃ 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
6月							1	7月		1	2	3	4	5	6	8月					1	2	3
	2	3	4	5	6	7	8		7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10
	9	10	11	12	13	14	15		14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17
	16	17	18	19	20	21	22		21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24
	23	24	25	26	27	28	29		28	29	30	31					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



お弁当コース

ご飯(滋賀県産)

今週のコメント

6/17(火)の『メバルのお好み風焼き』は新メニューです。ソースやケチャップなどで調味したソースを魚にかけ、焼きました。是非ご賞味ください。

4種類のおかずコース

今週のコメント

6/17(火)の『天ぷら3種』はイカ天、さつま芋、はんぺんです。天つゆをつけてお召し上がりください。

6種類のおかずコース

今週のコメント

6/18(水)は『牛肉の土手風炒め』が登場します。「土手煮」とは味噌味の名古屋名物です。今回は牛肉を土手煮風の味付けで炒めました。

8種類のおかずコース

む彩御膳

今週のコメント

6/18(水)は『天ぷら3種』です。天ぷらの種類は タラ・モロッコ豆・紅生姜のかき揚げ になります。

やわらかおかずコース

今週のコメント

6/19(木)『天ぷら 3種』は白身魚と豆腐のしんじょ、カニカマ、空豆と玉ねぎのかき揚げです。

減塩おかずコース

今週のコメント

6/20(金)は『韓国風ツナじゃが』が初登場します。いつもの醤油ベースの味付けとは少し違った韓国風のピリ辛な味付けです。

※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。

6 月 16 日 (月)					
献立名			アレルゲン		
黒酢肉団子			卵・乳・小麦		
里芋とれんこんの煮物			小麦		
カリフラワーのチーズフリッター			卵・乳・小麦		
ほうれん草とツナのサラダ			卵		
レモンゼリー					
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
534	kcal	13.6 g	14.0 g	86.3 g	2.1 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム)、着色料(カロチン、クチナン)、香辛料、消泡剤、ベーキングパウダー					

献立名					
アレルゲン					
回鍋肉			小麦		
アジの南部焼き			小麦		
煮物(冬瓜、人参)			小麦		
カリフラワーとカニカマのマリネ			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
309	kcal	19.2 g	16.0 g	20.7 g	2.4 g
使用添加物					
酒精、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、酸化防止剤(V.C)、酸味料、着色料(パプリカ、トマト)、酵素、加工デンプン、焼成Ca、消泡剤					

献立名					
アレルゲン					
黒酢肉団子			卵・乳・小麦		
里芋とれんこんの煮物			小麦		
白菜とひらたけのコンソメ炒め			乳・小麦		
カリフラワーのチーズフリッター			卵・乳・小麦		
ほうれん草とツナのサラダ			卵		
レモンゼリー					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
440	kcal	14.4 g	20.6 g	50.0 g	3.0 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、ゲル化剤(増粘多糖類)、酒精、酸味料、香料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、リン酸Ca、着色料(クチナン、カロチン、カラメル)、消泡剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム)、ベーキングパウダー、香辛料					

献立名					
アレルゲン					
鳥取こめ育ち牛のすき焼き風煮			小麦		
白身魚青のりフライ			小麦		
厚揚げの生姜醤油			小麦		
竹輪のカレー炒め			卵		
オクラのナムル			小麦		
イカのレモン炒め					
じゃが芋の照焼き			卵・小麦		
わかめのかつお和え			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
403	kcal	22.6 g	17.8 g	39.5 g	4.1 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、水酸化Ca、酒精、増粘剤(グアーガム)、消泡剤、豆腐用凝固剤、酸化防止剤(V・C)、酸味料、香料、香辛料、ソルビット、炭酸Ca					

献立名					
アレルゲン					
豚肉とキャベツのケチャップソテー					
大根炊き			小麦		
サバの塩焼き					
チンゲン菜の和え物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
336	kcal	20.5 g	23.1 g	13.5 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、消泡剤、凝固剤、酒精、酸味料					

献立名					
アレルゲン					
ソーστοンカツ			乳・小麦		
れんこんとアサリの炒め煮					
なすの香味和風和え			小麦		
パンブキンサラダ			卵		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
374	kcal	10.1 g	23.2 g	29.9 g	2.0 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、ポリリン酸Na、増粘多糖類、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酵素、リン酸Ca、香辛料、増粘剤(キサンタン)、消泡剤、甘味料(ステビア)					

6 月 17 日 (火)					
献立名			アレルゲン		
メバルのお好み風焼き			小麦		
春巻			乳・小麦・えび		
南瓜の煮物			小麦		
ピーマンとささみの金平			小麦		
オクラとカニカマの酢の物			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
460	kcal	15.2 g	10.0 g	74.5 g	2.1 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酒精、炭酸Ca、着色料(カラメル、パプリカ、トマト)、酸味料、リン酸Ca、酵素、pH調整剤、焼成Ca、消泡剤					

献立名					
アレルゲン					
天ぷら3種 天つゆ添え			卵・乳・小麦		
根菜つくね			卵・乳・小麦		
ビーフン			小麦		
小松菜のナムル			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
312	kcal	8.0 g	16.6 g	32.8 g	1.6 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、増粘多糖類、貝Ca、酢酸Na、グリシン、着色料(カロチン、カラメル)、ベーキングパウダー、酒精、リン酸Ca、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香料、消泡剤、乳化剤、糊料(キサンタン)、酸味料、リン酸塩(Na)					

献立名					
アレルゲン					
メバルのお好み風焼き			小麦		
春巻			乳・小麦・えび		
チンゲン菜と油揚げの炒め物			小麦		
南瓜の煮物			小麦		
ピーマンとささみの金平			小麦		
オクラとカニカマの酢の物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
362	kcal	17.3 g	19.6 g	30.5 g	3.3 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酒精、炭酸Ca、凝固剤、着色料(カラメル、パプリカ、トマト)、酸味料、リン酸Ca、pH調整剤、焼成Ca、消泡剤、酵素					

献立名					
アレルゲン					
鶏肉のハニーマスタードソテー			小麦		
アジの塩焼き			小麦		
マカロニポリタン			小麦		
里芋の唐揚げ			小麦		
いんげん甘辛煮			小麦		
玉ねぎとコーンのサラダ			卵・小麦		
冬瓜含め煮			小麦		
しば漬け					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
424	kcal	28.9 g	23.7 g	30.5 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、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、ソルビット、着色料(ターメリック、コチニール、クチナン)、アンモニウムミョウバン、香辛料、酸味料、クロレアエキス、消泡剤、酸化防止剤(V・C)、甘味料(ステビア)、香料					

献立名					
アレルゲン					
鶏肉と豆腐の赤じそソースかけ			小麦		
ひじきの煮物			小麦		
キャベツと魚肉ソーセージの炒め物			小麦		
空豆のフリッター			卵・乳・小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
235	kcal	20.7 g	8.0 g	21.3 g	2.5 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、増粘多糖類、香辛料、酒精、甘味料(ステビア、スクラロース)、V.B1、消泡剤、ソルビット、炭酸Ca、着色料(クチナン、トマトリコピン、カロテン)、香料、ベーキングパウダー、増粘剤(グアーガム)					

献立名					
アレルゲン					
メバルのピーナツ味噌焼き			小麦・落花生		
牛肉入りコロッケ			卵・乳・小麦		
小松菜とさつま揚げの甘辛炒め			小麦		
レッドキャベツとビーツのラペ					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
330	kcal	16.3 g	17.5 g	26.1 g	1.8 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、増粘多糖類、酒精、酸化防止剤(V.E、V.C)、香料、pH調整剤、リン酸Ca、焼成Ca、酸味料、V.B1、着色料(カロチン)、消泡剤、酵素					

6 月 18 日 (水)					
献立名			アレルゲン		
牛肉の土手風炒め			小麦		
煮物(はんぺん、小松菜)			卵・小麦		
さつま芋のチリソース					
タマゴシエルマカロニサラダ			卵・乳・小麦		
わかめとえのきの浸し			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質		脂質	炭水化物	食塩相当量
540 kcal	11.1 g		18.5 g	78.4 g	1.8 g
使用添加物					
加工デンプン、グリシン、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘多糖類、酢酸Na、水酸化Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、焼成Ca、消泡剤、酸味料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、着色料(ババリカ、カロチン)、香辛料、酵素					