

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。

夏のような暑さが急にやってきたり、ジメジメした梅雨空に戻ったり、体調管理がとても難しい時期になってきましたね。適切なエアコン使用や水分・塩分補給など、皆様くれぐれもお気を付けくださいませ。



《川柳等特集325号》

米足りぬ おしんの時代は 大根めし （長浜市 女性 71歳）
（事務局より:おしんの時代のことを想うと、少しの不便も我慢しないといけなのかもしれないですね…。）

趣味無中 その手休めて 食サポに （湖南省 女性 95歳）
【着物のリメイク、ちょっとした洋服作り 小物作り、アイデア小物等作って楽しんでいます。】
（事務局より:素敵なご趣味ですね！夕食サポートが休憩のお供になっている感じでしょうか？？）

電柱に 夜明けが近いと 鳴くカラス （野洲市 男性 80歳）
【早朝4時、空が白んでくると向いの電柱に一羽のカラスが。あたりを威圧する大きな鳴き声に目覚めた私は、窓を開けておはようと挨拶しました。】
（事務局より:さすがに早朝4時は、早すぎないでしょうか？一年で一番夜明けが早い時期ですね！）

ゆうがたに いつものべんとう おいしいよ （甲賀市 女性 88歳）
（事務局より:お褒めいただきありがとうございます！）

セルフレジ 母に店員 2人付く （近江八幡市 男性 85歳）
下がらない 米の値段と 高血圧 （近江八幡市 男性 85歳）
二度・三度 見てもためいき コメ価格 （近江八幡市 男性 85歳）
（事務局より:セルフレジは本当に効率的なのか疑問ですね。コメの価格はともかく、血圧はいろいろお気を付けください。）

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。

376

※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 7月2日(水)
お届け日 7月11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
7月12日 土	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 もちろの和風あんかけ 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。	 レンジ目安 500W 4分10秒
7月13日 日	カレイの香味焼き 鶏肉の甘酢あんかけ ほうれん草の白和え 若竹煮 れんこんの甘辛煮 梅しそめん	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・卵	エネルギー 350 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 3 g	【カレイの香味焼き】カレイを自社で配合した醤油、みりん、酒、酢などの調味料に漬け込み、香ばしく焼き上げました。 【鶏肉の甘酢あんかけ】鶏肉を酒、醤油、生姜で下味をつけ油で揚げ、玉ねぎが入った甘酢をかけました。下味の醤油(塩味)、玉ねぎの甘み(甘味)、甘酢あん(酸味)が調和してごはんに合う一品に仕上がりました。	 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 7月2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:7月7日(月)~7月11日(金)		お届け日:7月10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
7月	30	1	2	3	4	5	6	8月					1	2	3	9月	1	2	3	4	5	6	7
	7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10		8	9	10	11	12	13	14
	14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17		15	16	17	18	19	20	21
	21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24		22	23	24	25	26	27	28
	28	29	30	31					25	26	27	28	29	30	31		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

お弁当コース

今週のコメント

今週の色ご飯は『わかめごはん』です。わかめの旨味と塩味の効いた暑い季節にピッタリの色ご飯です。7/11(金)の『天ぷら2種 天つゆ添え』は鶏天ぷら、れんこんです。

4種類のおかずコース

今週のコメント

7/7(月)はセタです。そうめんとオクラで天の川をイメージした『セタにゆうめん』をご用意しました。是非ご賞味ください！

6種類のおかずコース

今週のコメント

7/8(火)は新メニューの『マヨ焼鳥』です。醤油ベースの味わいにマヨネーズのクリーミーさをプラスしたご飯によく合う一品です。7/11(金)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は鶏天ぷら、れんこん、はんぺんです。

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント

7/10(木)は『天ぷら3種 天つゆ添え』です。天ぷらの種類は カレイ・茄子・小エビ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

7/11(金)『豚肉の梅しそダレ』梅に豊富に含まれるクエン酸は、食べ物でエネルギーに変化する過程で代謝をスムーズにし、老廃物を体外へ排泄する働きがあります。

減塩おかずコース

今週のコメント

7/8(火)の『天ぷら3種 天つゆ添え』はイカ天ぷら、さつま芋、ししとうです。

※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。

7月7日(月)					
献立名			アレルゲン		
メバルの磯辺竜田揚げ			小麦		
じゃが芋と鶏ひき肉の中華炒め			小麦		
白菜と魚肉ソーセージのサラダ			卵・小麦		
カリフラワーとコーンのオイスターソース炒め					
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	
528	kcal	16.6g	15.4g	75.2g	1.3g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、ソルビット、炭酸Ca、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、着色料(クチナシ、トマト)、香辛料、香料、リン酸Ca、消泡剤、焼成Ca、酵素、酸味料					

7月7日(月)					
献立名			アレルゲン		
カレイのみりん焼き			小麦		
味噌トンカツ			乳・小麦		
セタにゆうめん			卵・小麦		
ピーマンとカニカマのマヨ和え			卵・小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
298	kcal	17.5g	12.8g	27.1g	2.9g
使用添加物					
加工デンプン、酵素、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、クロレアエキス、酒精、ポリリン酸Na、炭酸Ca、増粘多糖類、リン酸Ca、着色料(パプリカ、トマト、カラメル)、乳化剤、香辛料、酸味料、増粘剤(アルギン酸エステル)、消泡剤					

7月7日(月)					
献立名			アレルゲン		
メバルの磯辺竜田揚げ			小麦		
じゃが芋と鶏ひき肉の中華炒め			小麦		
セタにゆうめん			卵・小麦		
白菜と魚肉ソーセージのサラダ			卵・小麦		
カリフラワーとコーンのオイスターソース炒め					
金時豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
393	kcal	18.3g	20.6g	31.7g	2.6g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、ソルビット、酒精、炭酸Ca、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、アルギン酸エステル)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、着色料(クチナシ、トマト、カラメル)、香料、香辛料、リン酸Ca、焼成Ca、酸味料、消泡剤、酵素、乳化剤					

7月7日(月)					
献立名			アレルゲン		
コープ豚とキャベツのオイスターソース炒め			小麦		
セタそうめん 麺つゆ添え			卵・乳・小麦・かに・えび		
いんげん甘辛煮			小麦		
カリフラワーの唐揚げ			小麦		
ほうれん草バターソテー			乳		
れんこん金平			小麦		
小籠包			小麦		
サイダーゼリー					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
400	kcal	21.8g	17.7g	41.7g	4.1g
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、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、酸味料、増粘剤(グァーガム、加工デンプン、アルギン酸エステル、増粘多糖類)、酒精、消泡剤、乳化剤、着色料(紅麴、カラメル、クチナシ)、香料、増粘多糖類、凝固剤、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、ゲル化剤(増粘多糖類)、V.C、クエン酸Na					

7月7日(月)					
献立名			アレルゲン		
タラのビザソース焼き			卵・小麦		
セタそうめん 麺つゆ添え			卵・小麦		
金平ごぼう			小麦		
きゃべつの赤じそおかか和え			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
242	kcal	18.1g	11.0g	17.8g	1.9g
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、クエン酸、セルロース、消泡剤、着色料(カラメル)、酸味料、酸化防止剤(V.C)、酒精、乳化剤、増粘剤(アルギン酸エステル)					

7月7日(月)					
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		
野菜と蒲鉾の酢味噌和え			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	
394	kcal	11.5g	26.9g	24.8g	1.9g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、かんすい、酸味料、保存料(ポリビン酸K)、香料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、消泡剤、着色料(紅麴、カロテン、コナニール)、リン酸塩(Na)、クエン酸、キシロース、炭酸Ca、V.B2、V.B1、焼成Ca、漂白剤(次亜硫酸Na)、酵素					

【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」の表示をしています。《お願い》アレルゲン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。

7月8日(火)					
献立名			アレルゲン		
マヨ焼鳥			卵・小麦		
夏野菜のトマト煮			卵・乳・小麦		
南瓜の煮物			小麦		
オクラとわかめの酢の物			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	
503	kcal	16.8g	14.8g	71.5g	2.0g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酸味料、酒精、加工デンプン、pH調整剤、カゼインNa、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル、クチナシ)、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Ca、消泡剤、焼成Ca、酵素、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)					

7月8日(火)					
献立名			アレルゲン		
照焼きハンバーグ			乳・小麦		
メバルの甘酢あんかけ			小麦		
白菜とコーンの浸し			小麦		
金時豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
384	kcal	16.4g	19.5g	31.9g	2.5g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル)、凝固剤、リン酸Ca、消泡剤、焼成Ca、加工デンプン、pH調整剤、酵素、酸味料					

7月8日(火)					
献立名			アレルゲン		
マヨ焼鳥			卵・小麦		
夏野菜のトマト煮			卵・乳・小麦		
れんこんと竹輪の炒め物			小麦		
南瓜の煮物			小麦		
オクラとわかめの酢の物			小麦		
つぼ漬け			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
395	kcal	19.0g	22.8g	26.7g	3.0g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、加工デンプン、酸味料、カゼインNa、pH調整剤、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル、クチナシ)、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Ca、消泡剤、焼成Ca、酵素、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)					

7月8日(火)					
献立名			アレルゲン		
ホッケの塩焼き			卵・小麦		
ハンバーグ マスタードソース			卵・乳・小麦		
切干大根中華サラダ			小麦		
ジャーマンポテト			乳・小麦		
ブロッコリーの和え物			小麦		
イカフライ			小麦		
枝豆ペペロンチーノ風					
もも缶					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
427	kcal	25.0g	23.0g	33.3g	3.7g
使用添加物					
酸味料、酸化防止剤(V.C、エリソリン酸Na)、pH調整剤、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、増粘多糖類、グァーガム)、セルロース、キシロース、膨張剤、ポリリン酸Na、塩化Ca、酒精、リン酸塩(Na)、着色料(ココア、クチナシ、カラメル、パプリカ)、香辛料、増粘多糖類、香料、乳化剤、発色剤(亜硝酸Na)、消泡剤					

7月8日(火)					
献立名			アレルゲン		
豚肉のお好み風炒め			小麦・えび		
だし巻卵 竹輪の磯辺揚げ			卵・小麦		
チンゲン菜の中華サラダ			卵・乳・小麦・かに・えび		
白菜と油揚げのポン酢和え			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
315	kcal	18.8g	17.7g	23.2g	2.4g
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、増粘剤(加工デンプン)、酒精、消泡剤、酸味料、着色料(野菜、V.B2、カロテン、紅麴)、保存料(しらこ)、酢酸Na、くん液、ベーキングパウダー、香料、増粘多糖類、香辛料、凝固剤					

7月8日(火)					
献立名			アレルゲン		
天ぷら3種 天つゆ添え			卵・乳・小麦		
麻婆豆腐			小麦		
スパゲティサラダ			卵・小麦		
オクラとささみのピクルス			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
320	kcal	9.6g	19.4g	26.0g	1.5g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、豆腐用凝固剤、クエン酸Na、貝Ca、グリシン、酢酸Na、着色料(カラメル、カロテン)、ベーキングパウダー、pH調整剤、乳化剤、酸味料、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、キサンタン)、香辛料、甘味料(スクラロース、アセシルファムK)、消泡剤					

【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。