

「昼食用お弁当（おかず）」今回特別価格でお届け！！

- 組合員さんのご要望にお応えして「昼食用お弁当（おかず）」の取り扱いを始めています。品質と美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）の昼食にお召し上がりいただけます。
- おかず5品で税込：500円。
今週限定の特別価格です。
詳しくは別途お配りしているチラシをご覧ください。



※イメージイラスト


«川柳特集348号»

柿一つ ちぎって食べる 冬の朝 (東近江市 男性 80歳)

【今年は夏から秋なしで一気に冬到来となりました、玄関の柿の木の柿の実も今年は成り年で食べ尽くせません。寒い朝玄関に出て一つ取って食べています。】
(事務局より:食べ尽くせないほどの柿の実!うらやましいかぎりです。。。)

サンタさん ジジ・パパ宅には 寄りません (近江八幡市 男性 85歳)
ジジ・パパは ショートケーキで クリスマス (近江八幡市 男性 85歳)

【早くこいこいお正月。雪はいらないよ?】

(事務局より:我が自宅にもサンタさんは寄ってくれませんでした。独りでケーキでしたよ???)

駄馬なれど 馬脚隠して 往く八十路 (野洲市 男性 81歳)

【今年の私の年賀状の添え書きです。その含意は「私なもとより出来の悪い人間ですが、それが人様に知れないように努力して頑張って生きて行こう」です。】

(事務局より:「足りないことを知る者こそ成長できる」といった言葉があったような気がします。いつになんでも努力は大切ですね!)

つながりで 夕食サポを 広めよう (長浜市 女性 87歳)

【町内で生協弁当の「つながり」を利用して、増え夕食や弁当が増えるようにくちこみで広げたいと思っています。】

(事務局より:身近な方の「クチコミ」が、一番頼りになると思います。これからもよろしくお願ひします!)

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・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)

五

七

五

※センター(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・祝日セット)

1食あたり 税込648円

注文締切日 2月11日(水)

お届け日 2月20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21日 土	赤魚のみりん焼き 鶏肉の中華あんかけ ほうれん草とカニカマのおひたし なすの煮物 炒り豆腐 ピーマンの味噌炒め	小麦 小麦 小麦・卵・かに 小麦・えび 小麦・卵・乳成分 小麦	エネルギー 379 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.4 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.2 g	【赤魚のみりん焼き】赤魚を自社で配合した調味液に漬け込み焼き上げました。程よく脂がのった柔らかな食感をみりん焼きでお楽しみください。 【鶏肉の中華あんかけ】生姜醤油ベースの鶏肉の唐揚げに、玉ねぎ・にんじん・しいたけの入った中華あんをかけました。ごはんがすすむ、定番のメニューです。	 レンジ目安 500W 4分
2月22日 日	さわらの香醋ソース 豚肉の甘酒みそ炒め 大根の土佐煮 高野豆腐のかに風味あんかけ さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草のバターソテー	小麦 小麦 小麦・卵・かに 小麦 小麦 小麦・乳成分	エネルギー 346 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 2.5 g	【さわらの香醋ソース】小麦粉を付けて揚げたさわらに、豊かな香りとコクが特徴の香醋を使用したソースをかけました。唐辛子や山椒などの香辛料がきいた一品です。 【豚肉の甘酒みそ炒め】砂糖を使わず、甘酒とみそだけで味付けをしたみそ炒めはごはんにぴったりです。	 レンジ目安 500W 4分10秒
2月23日 月	あじのパン粉焼き トマト油淋鶏 さつまいもと人参のそぼろ和え 彩り玉子炒め れんこんの金平 揚げと昆布の煮物	小麦・乳成分 小麦 小麦 小麦・卵・乳成分 小麦 小麦	エネルギー 386 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.4 g	【あじのパン粉焼き】あじをオレガノやバジルなどの4種類の香辛料とチーズで焼き上げました。魚が苦手な方にも楽しんでいただけるメニューです。 【トマト油淋鶏】程よい酸味を効かせたソースは、トマトをベースに酢・砂糖・醤油などを配合して作った自慢の自家製ソースです。	 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 2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ることがあります。
2月16日(月)～20日(金)	お届け日:2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・キヌヒカリ等のブレンド米。	 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 せいかう牛乳 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
2月					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

月	火	水	木	金	土	日
3月					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
4月					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
27	28	29	30			

お問い合わせ・お申込みはお気軽に電話ください。
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

「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(空气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

2/18(水)は鶏肉のオーロラソース焼きです。
オーロラソースとは、マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせたピンク色のソースです。

2月18日(水)

献立名	アレルゲン
鶏肉のオーロラソース焼き	卵
カレイの煮付け	小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
カリフラワーと枝豆の香味和風和え	小麦
梅ザーサイ	小麦
エネルギー 472 kcal	蛋白質 27.8 g
脂質 32.6 g	炭水化物 13.8 g
食塩相当量 2.6 g	使用添加物

酢酸Na、グリシン、酒精、調味料(アミノ酸等)、乳酸Ca、酸味料、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、香料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、増粘多糖類、キサンタン、酵素、くん液、着色剤(赤102)、甘味料(ステビア)、加工デンプン、焼成Ca、香辛料

2月16日(月)

献立名	アレルゲン
サバの味噌煮	小麦
トンカツ	乳・小麦
なます	
だし巻き卵	卵・小麦
ごま昆布	小麦
エネルギー 389 kcal	蛋白質 21.4 g
脂質 18.3 g	炭水化物 34.7 g
食塩相当量 3.3 g	使用添加物

ソルビット、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、酢酸Na、ポリリン酸Na、酸味料、酒精、グリシン、香料、甘味料(ステビア)、増粘多糖類、保存料(ソルビン酸K)、酵素、消泡剤

2月17日(火)

献立名	アレルゲン
肉団子の中華あんかけ	卵・乳・小麦
ホキのタンドリー焼き	小麦
イカメンチカツ	小麦
南瓜の煮物	小麦
きゅうりの漬物	小麦
エネルギー 482 kcal	蛋白質 19.8 g
脂質 30.6 g	炭水化物 30.1 g
食塩相当量 2.9 g	使用添加物

加工デンプン、酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酒精、酸味料、増粘剤(グーガム)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、香料、消泡剤

2月19日(木)

献立名	アレルゲン
豚肉の生姜焼き	小麦
サケフライ	小麦
ツナマヨスパゲティサラダ	卵・小麦
大根とピーマンの中華煮	小麦
茶福豆	
エネルギー 425 kcal	蛋白質 18.8 g
脂質 25.4 g	炭水化物 27.7 g
食塩相当量 1.9 g	使用添加物

酢酸Na、グリシン、調味料(アミノ酸等)、酒精、リン酸Ca、酵素、pH調整剤、消泡剤、加工デンプン、酸味料、焼成Ca、香辛料

2月20日(金)

献立名	アレルゲン
鶏肉と野菜の黒酢あん	卵・小麦
大根のそぼろあんかけ	小麦
金平れんこん	小麦
プロッコリーのガーリックオイル和え	小麦
黒豆	小麦
エネルギー 254 kcal	蛋白質 9.9 g
脂質 8.1 g	炭水化物 35.1 g
食塩相当量 2.8 g	使用添加物

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)、着色料(カラメル)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C、フェルラ酸)、トレハロース、ポリリン酸Na、重曹

【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)を変更させて頂くことがあります。
- 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。
- 味にはお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11日(水)
お届け日: 2月16日(月)から20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: 500円

※当限定の特別価格(翌週からは税込: 590円)です。

ご利用期間: 毎週 今週のみ

※毎週に○をされた場合、翌週以降のご注文は不要です。

キ リ ト リ

センター:	サポートーCD	順番	サポートー名
組合員CD:	お名前:		

必要数 月: 火: 水: 木: 金:

※曜日ごとの必要数をご記入ください。



※イメージイラスト