

コープしが
夕食サポート

つながり

《夕食ニュース》

No. 432
8月10日号

昼食用お弁当（おかず）コース

ぜひご利用ください！！

・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。
品質と美味しさを長く保てる包装パックでお届けします。

・(月)～(木)お届けの賞味期限が変わりました！！

・イメージイラスト→

・お届け日から3日後の14時までお召し上がりいただけます。
例) (月)お届けなら(木)の14時まで

・当初から3日後の賞味でも問題ないことを確認していましたが、「いつ食べたらいいのかわかりにくいのでは」という懸念から従来の賞味期限の表記をしていました。しかし「お届け曜日によって賞味期限が変わることがかってわかりにくい」という声があり、今回表示を見直ししました。

「献立表」を別途配布しています。ぜひご覧ください。

《川柳特集371号》

サンフラワー

咲くをいのりて

種をまく

(大津市

女性

60歳)

カブトムシの高見沢くん、成長中！元気です♡
(事務局より: ひまわりの花言葉は「あなただけを見つめる」「愛慕」「憧れ」など、ロマンチックな一面もあります。)

忙しい

待ちこがれるは

夏野菜

(東近江市

男性

84歳)

家族も友人達も親戚の方々も夏野菜（キュウリ、トマト、ナス）を今か今かと待っています
(おすそ分けが楽しみです。ありがとうのことばが！！)
(事務局より: 収穫もお裾分けも楽しみです！私はよく冷やしたトマトが好きで何もつけずにそのまま食べています。)

半夏生

タコ値上がりで

泣き化粧

(野洲市

男性

81歳)

7月初めの半夏生には、タコを食べる習慣がありますが、今年ほど高騰するとタコ焼きにも気軽に手が出せません。
(事務局より: タコはずっと値上がり傾向ですね。たこ焼きするときはタコ以外の具材を入れることもしばしばあります。)

暑い夏

冬は大雪

当て外れ

(長浜市

女性

88歳)

温暖化で夏は昔よりも暑い気がするんですが、地球の温暖化によって冬もさぞ温かいのかと思ったら、何んとやっぱり寒いこと！！
(事務局より: 夏は暑くて、冬は寒いですね。これだけの猛暑や厳寒はもはや災害といっても過言ではないほどです！)

何だって

聞きづらいのは

老いの証

(長浜市

男性

83歳)

(事務局より: 長く生きてこられた証ですね。今は補聴器やテレビ用のスピーカーなど便利な商品がいろいろあります！)

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！

皆さま大変連筆につき、一部推測して活字化しております。本来の意図と異なる箇所がございましたらご容赦ください。

きりとり

432

☆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。

※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。
個別商品についてのご意見は、できるだけ具体的な献立名やお届け日をご記入ください。

☆「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・日セット)

1食あたり 税込648円

注文締切日 8月5日(水)
お届け日 8月14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
8月15日 土	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
8月16日 日	たららの南蛮漬け 牛肉と野菜の炒め物 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 381 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 22.3 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.8 g	【たららの南蛮漬け】淡泊なたららに野菜たっぷり南蛮だれをかけました。程よい酸味でさっぱりと召し上がっていただけます。 【牛肉と野菜の炒め物】牛肉と野菜を醤油・砂糖・みりん炒めました。さらに旨みをアップさせるために、にんにく・オイスターソース、かつおだしも加えています。	 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 8月5日(水)

ご飯はお弁当・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。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。

8月10日(月)、8月12日(水)～8月14日(金)

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。

8/10(月)、12(水)～14(金)の「サラダ」及び
8/13(木)の「せいきょう牛乳」はお休みにになります。

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
8月						1	2	9月		1	2	3	4	5	6	10月				1	2	3	4
	3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13		5	6	7	8	9	10	11
	10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20		12	13	14	15	16	17	18
	17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27		19	20	21	22	23	24	25
	24	25	26	27	28	29	30		28	29	30						26	27	28	29	30	31	
	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

タ食サポート

お昼のおかずコース

日付はお届け日です。お届け日から3日後の14時までにお召し上がりください。夕食用弁当お届け日のみ、ご利用可能です。

8 月 3 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			
ポテトサラダ		卵・乳・小麦			
だし巻き卵		卵・小麦			
ごま昆布		小麦			
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
408		kcal	21.8	g	22.3
				29.6	g
				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)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル)、酢酸Na、リン酸塩(Na)、ポリリン酸Na、酸味料、酒精、グリシン、酸化防止剤(V.C)、香料、増粘多糖類、酵素、香辛料、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、消泡剤					

8 月 4 日（火）					
献立名		アレルゲン			
照り焼きチキン		小麦			
ホキの西京焼き		乳・小麦			
枝豆とひじきの白和え					
ピーマンとささみの明太スバゲッティ		乳・小麦			
金時豆					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
439		kcal	32.8	g	20.7
				25.4	g
				3.6	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、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、キサンタン)、リン酸Ca、着色料(紅麴、唐辛子、カラメル、クチナシ)、V.C、香料、酸味料、pH調整剤、V.B2、焼成Ca、酵素、乳化剤、消泡剤					

8 月 5 日（水）					
献立名		アレルゲン			
豚肉の生姜焼き		小麦			
白身魚フライ		小麦			
ポテトサラダ		卵・乳・小麦			
大根とピーマンの中華煮		小麦			
茶福豆					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
409		kcal	17.1	g	25.6
				25.6	g
				2.1	g
使用添加物					
増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム)、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、加工デンプン、酸味料、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル)、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、くん液、焼成Ca、消泡剤					

8 月 6 日（木）					
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			
ポテトサラダ		卵・乳・小麦			
南瓜の煮物		小麦			
きゅうりの漬物		小麦			
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
482		kcal	19.8	g	30.2
				28.4	g
				2.8	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(加工デンプン、増粘多糖類)、pH調整剤、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル)、リン酸Ca、香辛料、香料、発色剤(亜硝酸Na)、くん液、消泡剤					

8 月 7 日（金）					
献立名		アレルゲン			
酢豚		卵・乳・小麦			
大根のそぼろあんかけ		小麦			
金平れんこん		小麦			
なます					
黒豆		小麦			
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
209		kcal	6.0	g	4.4
				36.4	g
				3.2	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、カロテン)、酸味料、pH調整剤、甘味料(ステビア)、トレハロース、保存料(ソルビン酸K)、重曹、貝Ca、膨張剤、リン酸Ca					

8 月 10 日（月）					
献立名		アレルゲン			
サバの生姜煮		小麦			
ハンバーグのシャリアビンソース		乳・小麦			
ポテトサラダ		卵・乳・小麦			
ブロッコリーのガーリックオイル和え		小麦			
からし風味小なす漬		小麦			
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
368		kcal	21.7	g	18.1
				28.6	g
				3.0	g
使用添加物					
増粘剤(加工デンプン、タマリンドガム、キサンタンガム、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、酢酸Na、酸味料、消泡剤(ターメリック、コチニール、カラメル)、酒精、グリシン、保存料(ソルビン酸K)、香料、発色剤(亜硝酸Na)、くん液、pH調整剤、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C、フェルラ酸)、漂白剤(次亜硫酸Na)、香辛料					

8 月 11 日（火）					
献立名		アレルゲン			
海の日					
お休みです					

8 月 12 日（水）					
献立名		アレルゲン			
照焼きチキン		小麦			
アカウオのさっぱり煮		小麦			
ポテトサラダ		卵・乳・小麦			
ブロッコリーとピーマンのレモンベッパ―炒め		小麦			
金時豆					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
437		kcal	29.1	g	22.5
				24.6	g
				3.2	g
使用添加物					
酢酸Na、グリシン、酒精、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香料、香辛料、焼成Ca、調味料(アミノ酸等)、消泡剤、酵素、加工デンプン、リン酸塩(Na)、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル)、酸味料					

8 月 13 日（木）					
献立名		アレルゲン			
ミートボールのデミグラスソース		卵・乳・小麦			
ホキのチーズムニエル		乳・小麦			
ポテトサラダ		卵・乳・小麦			
ピーマンと玉ねぎの塩昆布和え		小麦			
白花生					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
422		kcal	19.7	g	22.1
				36.2	g
				2.0	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、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル、クチナシ、果実)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、pH調整剤、酒精、香料、乳化剤、酸味料、消泡剤、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(亜硫酸塩、V.C)、くん液、香辛料					

8 月 14 日（金）					
献立名		アレルゲン			
若鶏のみぞれ煮		小麦			
れんこんと鶏肉の梅仕立て		乳・小麦			
金平ごぼう		小麦			
ひじきの煮物		小麦			
さくら漬け					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
264		kcal	16.7	g	14.1
				18.6	g
				2.6	g
使用添加物					
増粘剤(加工デンプン)、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、キシロース、酸味料、着色料(野菜)ポリリン酸Na、カラメル色素、香料、V.C					

8 月 17 日（月）					
献立名		アレルゲン			
サバの味噌煮		小麦			
ビーフソテー		小麦			
ポテトサラダ		卵・乳・小麦			
豆ひじき		小麦			
さくら漬け					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
367		kcal	20.1	g	17.2
				32.8	g
				2.7	g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、酢酸Na、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル、野菜)、グリシン、香料、香辛料、くん液、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、発色剤(亜硝酸Na)、酸化防止剤(V.C)、糊料(キタンサンガム)、酸味料					

8 月 18 日（火）					
献立名		アレルゲン			
BBQチキン		小麦			
白身魚フライ		小麦			
3種の豆サラダ					
大根とピーマンの中華煮		小麦			
昆布豆		小麦			
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459		kcal	27.2	g	27.1
				23.4	g
				2.6	g
使用添加物					
酢酸Na、グリシン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、グアーガム、キサンタンガム)、加工デンプン、乳化剤、くん液、pH調整剤、酒精、香料、消泡剤、酸味料、リン酸Ca、環状オリゴ糖、焼成Ca、酵素					

8 月 19 日（水）					
献立名		アレルゲン			
カレイの煮付け		小麦			
なすとベーコンのラタトゥイユ		卵・乳・小麦			
ポテトサラダ		卵・乳・小麦			
オクラの和風煮		小麦			
金時豆					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
282		kcal	13.0	g	16.0
				22.0	g
				1.3	g
使用添加物					
酢酸Na、グリシン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、キサンタンガム)、加工デンプン、くん液、カゼインNa、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酸化防止剤(V.Cフェルラ酸)、酒精、増粘多糖類、着色料(クチナシ、ターメリック、コチニール、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、酸味料、リン酸Ca、環状オリゴ糖、焼成Ca、酵素					

8 月 20 日 (木)					
献立名			アレルゲン		
豚肉の生姜焼き			小麦		
揚げ餃子			小麦		
ポテトサラダ			卵・乳・小麦		
切干大根の煮物			小麦		
梅ざーさい			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
365 kcal	13.2 g	22.5 g	25.4 g	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、発色剤(亜硝酸Na)、くん液、香辛料、消泡剤、酵素、着色料(赤102、ターメリック、コチニール、カラメル)、加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、焼成Ca					