

コープしが
夕食サポート

つながり

「夕食ニュース」

No. 443
10月26日号

昼食用お弁当(おかず)コース

ぜひご利用ください！！

・1週間約20種類の日替わりメニュー。
肉と魚介類の5品目入って昼食にぴったりなコースです。

・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。

・消費期限はお届け日から3日後の14時までです。
消費期限内で自由にお召し上がりください。

1食あたり
590円!

【献立例】ミートボールのデミグラスソース、ホキのチーズムニエル、ポテトサラダ、ピーマンと玉ねぎの塩昆布和え、白豆



「川柳特集381号」

月に思う 稲穂がつなぐ おべんとう (大津市 女性 60歳)

御賢察の通り、カブトムシ「高見沢」王子さま♡は、THE ALFFEEの有名なクリエイター、過度な美味しんぼう、高見沢俊彦氏に由来しています。
ただ、いつの間にか消失（ジョーハツ）してしまい、現在行方不明・・・です。
(事務局より:大切にされていたのに残念ですね。ご報告から早数か月ですが、未だに見つかっていないのでしょうか。)

待ってたよ コープのおかず 月水金 (東近江市 男性 92歳)

自分でも調理しておりますが、コープさんの夕食有難いです。
(事務局より:いつもありがとうございます！今後も楽しみに待っていただけるようなおいしいお弁当を作っていきます。)

暑い日も 御ちそう届く ありがたさ (余呉町 女性 87歳)

(事務局より:今年の夏も暑かったですね。段々と季節が移り替わり、先日散歩中にコスモスをみかけ秋を感じました。)

食進む おいしい夕食 もう一杯 (東近江市 男性 84歳)

暑い日が続きますが三食、特に夕食は夕食サポートで食事がおいしくいただけてもう一杯！！
(事務局より:これから食欲の秋が到来です。とはいえ、食べすぎ・飲みすぎにはご注意くださいね。)

鈴虫が 華麗に響く 十二弦(ラブソフィー) (大津市 女性 61歳)

中秋に 鈴虫啼(な)くる 十七弦

ジ・アルフィーの坂崎幸之助さんは十二弦ギターの名手です♡
よっぽどお高価（たか）いギターだと思う・・・。すずむしの華麗にウルサイ鳴声を聴くと、彼を思い出します。
通販で、『姫りんごの盆栽』を買いました。とてもカワイイです。毎日、たのしく水やりをしています！
(事務局より:鈴虫の合唱を聞き、ひんやりとした秋風を感じながら眠るのが楽しみです。短い秋を堪能しましょう！)

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！
皆さま大変達筆につき、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

☆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。

443

※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。
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・日曜・祝日セット)

1食あたり 税込648円 運んで

注文締切日 10月21日(水)

お届け日 10月30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
10月31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。だし感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
11月1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
11月3日 火	鮭の塩焼き 鶏肉の梅みそだれ 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜のおひたし さつまいもの甘辛和え 切干大根の煮物	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 380 kcal たんぱく質 24 g 脂質 17.1 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 2.1 g	【鮭の塩焼き】魚のおいしさをシンプルに味わえる塩焼きです。 【鶏肉の梅みそだれ】素揚げした鶏肉に、梅の酸味をプラスしたみそだれを合わせました。	 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 10月21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。

お届け日を選んでください。		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。	
10月26日(月)～30日(金)		お届け日:10月29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  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。

12/29はお正月用品のみの特別配達日です。

	月	火	水	木	金	土	日
10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	
11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							
12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		

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



※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。

10月26日（月）					
献立名			アレルゲン		
白身魚フライ			卵・小麦		
きのこひき肉のキムチ炒め			小麦		
いんげんと人参のコンソメ炒め			乳・小麦		
大根とツナの中華煮			小麦		
白菜のごま和え			乳・小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
530	kcal	12.4 g	21.1 g	71.0 g	1.5 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、pH調整剤、かんすい、酒精、酸味料、乳化剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、リン酸Ca、消泡剤、着色料(カラメル、クチナシ)、甘味料(アセシルフアムK、ステビア)、香辛料					

10月27日（火）					
献立名			アレルゲン		
豚肉と玉ねぎのチャンプルー			卵・乳・小麦		
エビカツ			卵・乳・小麦・えび		
小松菜とピーマンの煮物			小麦		
キャベツとコーンの柚子胡椒和え			小麦		
彩りゼリー					
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
480	kcal	11.7 g	16.4 g	71.7 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、乳酸Ca、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、ゲル化剤(増粘多糖類)、豆腐用凝固剤、セルロース、V.C、酸味料、香料、酸化防止剤(V.C)、着色料(クチナシ、V.B2、紅麹、カロテン)、pH調整剤、クエン酸Na、酢酸Na、焼成Ca、グリシン、環状オリゴ糖、炭酸塩(Ca、Na)、消泡剤、乳化剤、リン酸塩(Na)、ヒロリン酸炭、酵素、増粘多糖類					

10月28日（水）					
献立名			アレルゲン		
鶏肉の味噌焼き			小麦		
揚げ出し豆腐の和風あんかけ			小麦		
オクラと人参の浸し			小麦		
ひじきとピーマンのマヨ和え			卵		
椎茸の佃煮			小麦		
菜めしごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
512	kcal	19.8 g	16.8 g	69.7 g	2.7 g
使用添加物					
安定剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、酒精、豆腐用凝固剤、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、消泡剤、焼成Ca、V.B2、酵素、酸味料、加工デンプン					

10月29日（木）					
献立名			アレルゲン		
カレイの香草焼き			乳・小麦		
じゃが芋コロッケ			乳・小麦		
こんにやくとピーマンの金平			小麦		
カリフラワーと人参のレモンサラダ			卵		
昆布豆			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
534	kcal	14.6 g	18.8 g	76.5 g	1.2 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、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、酒精、水酸化Ca、香料、着色料(アナトー、ココア、クチナシ)、乳化剤、酸味料、リン酸Ca、環状オリゴ糖、香辛料、消泡剤、甘味料(ステビア)、酸化防止剤(V.E)					

10月30日（金）					
献立名			アレルゲン		
ハンバーグのさっぱりおかかねぎソース			卵・乳・小麦		
ほうれん草とコーンの極旨炒め			小麦		
玉ねぎと竹輪の炒め物			小麦		
南瓜の煮物			小麦		
大根の辛子和え			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
464	kcal	13.5 g	12.5 g	75.0 g	1.7 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸味料、凝固剤、香辛料、香料、リン酸Ca、消泡剤					

4種類のおかずコース					
献立名					
肉団子の中華あんかけ			卵・乳・小麦		
ホキのチーズムニエル			乳・小麦		
なすとピーマンのラタトゥイユ			乳・小麦		
わかめと梅ザーサイの和え物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
349	kcal	16.3 g	21.6 g	21.5 g	2.2 g
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、増粘多糖類)、pH調整剤、香料、乳化剤、酸味料、着色料(クチナシ、カラメル、赤102)、リン酸Ca、消泡剤、乳酸Ca、甘味料(甘草)、増粘多糖類					

4種類のおかずコース					
献立名			アレルゲン		
白身魚のエスカベッシュ風			卵・乳・小麦		
ポークカレー			乳・小麦		
切干大根の味噌煮					
白花豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
343	kcal	14.3 g	16.5 g	34.8 g	1.4 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、カロテン)、酒精、水酸化Ca、pH調整剤、香料、リン酸Ca、焼成Ca、ベーキングパウダー、消泡剤、増粘多糖類、V.B2、増粘剤(グアーガム)、乳化剤、酵素、酸味料					

4種類のおかずコース					
献立名			アレルゲン		
豚肉と白菜のオイスターソース炒め					
カレイの煮付け			小麦		
里芋と人参の煮物			小麦		
ブロッコリーの和え物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
303	kcal	15.9 g	19.4 g	14.8 g	2.0 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、酒精、増粘剤(加工デンプン)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、消泡剤、酸味料、クエン酸、焼成Ca、酵素					

4種類のおかずコース					
献立名			アレルゲン		
天ぷら3種 天つゆ添え			卵・乳・小麦		
ワンタンの鶏そぼろあん			小麦		
玉ねぎといんげんの炒め物			小麦		
オクラの酢の物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
366	kcal	9.8 g	16.7 g	44.2 g	2.0 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、酢酸Na、グリシン、着色料(カラメル、カロテン)、膨張剤、ベーキングパウダー、pH調整剤、消泡剤、乳化剤、豆腐用凝固剤、酸味料					

4種類のおかずコース					
献立名			アレルゲン		
鶏肉のデミグラスソース			乳・小麦		
イカフライ			小麦		
南瓜のハニーマヨサラダ			卵		
ほうれん草のくるみ和え			小麦・くるみ		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
357	kcal	19.3 g	21.8 g	22.2 g	2.1 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘多糖類、酸化防止剤(V.E、亜硫酸塩)、リン酸Ca、焼成Ca、乳化剤、消泡剤、加工デンプン、pH調整剤、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、着色料(カラメル、果実)、酵素、酸味料、香料					

6種類のおかずコース					
献立名					
白身魚フライ			卵・小麦		
きのこひき肉のキムチ炒め			小麦		
煮物(里芋、わかめ)			小麦		
いんげんと人参のコンソメ炒め			乳・小麦		
大根とツナの中華煮			小麦		
白菜のごま和え			乳・小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
430	kcal	15.5 g	27.7 g	31.8 g	2.5 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、酒精、pH調整剤、加工デンプン、かんすい、酸味料、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、乳酸Ca、リン酸Ca、着色料(カラメル、クチナシ)、甘味料(アセシルフアムK、ステビア)、消泡剤、香辛料					

6種類のおかずコース					
献立名			アレルゲン		
豚肉と玉ねぎのチャンプルー			卵・乳・小麦		
エビカツ			卵・乳・小麦・えび		
マカロニとウインナーのデミソース			小麦		
小松菜とピーマンの煮物			小麦		
キャベツとコーンの柚子胡椒和え			小麦		
彩りゼリー					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
438	kcal	13.9 g	28.2 g	31.2 g	2.5 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、乳酸Ca、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、ゲル化剤(増粘多糖類)、豆腐用凝固剤、セルロース、V.C、酸味料、香料、酸化防止剤(V.C、亜硫酸塩)、着色料(クチナシ、V.B2、紅麹、果実、カロテン、カラメル)、クエン酸Na、pH調整剤、消泡剤、焼成Ca、酢酸Na、リン酸塩(Na)、乳化剤、ヒロリン酸炭、炭酸塩(Ca、Na)、グリシン、酵素、環状オリゴ糖、増粘多糖類					

6種類のおかずコース					
献立名			アレルゲン		
鶏肉の味噌焼き			小麦		
揚げ出し豆腐の和風あんかけ			小麦		
根菜の旨塩煮					
オクラと人参の浸し			小麦		
ひじきとピーマンのマヨ和え			卵		
椎茸の佃煮			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
420	kcal	23.2 g	23.6 g	25.9 g	2.7 g
使用添加物					
安定剤(加工デンプン)、酒精、豆腐用凝固剤、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、消泡剤、クエン酸、焼成Ca、V.B2、酵素、酸味料、加工デンプン					

献立名				アレルゲン	
カレイの香草焼き				乳・小麦	
じゃが芋コロッケ				乳・小麦	
野菜とベーコンのペロンチーノ風炒め				卵・乳	
こんにやくとピーマンの金平				小麦	
カリフラワーと人参のレモンサラダ				卵	
昆布豆				小麦	
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
406 kcal	15.1 g	26.0 g	28.3 g	1.6 g	
使用添加物					
調味料（アミノ酸等）、増粘剤（加工デンプン）、増粘多糖類、グアーガム、キサンタン、酒精、カゼインNa、水酸化Ca、pH調整剤、乳化剤、酸味料、着色料（亜硫酸Na）、香辛料、リン酸Ca、消泡剤、甘味料（ステビア）、環状オリゴ糖、加工デンプン、増粘多糖類					



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。

10 月 9 日 (金)					
献立名			アレルギー		
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 g	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、カロチン)、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)、重曹、貝Ca、膨張剤、リン酸Ca					

10 月 16 日 (金)				
献立名			アレルギー	
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 g	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				

10 月 23 日 (金)				
献立名			アレルギー	
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	
だし巻き卵			卵・小麦	
茶福豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
279 kcal	12.3 g	9.3 g	36.4 g	2.7 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、トレハロース、ポリリン酸Na				

10 月 30 日 (金)				
献立名			アレルギー	
若鶏のトマト煮			小麦	
れんこんと鶏肉の梅仕立て			乳・小麦	
切干大根の煮物			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
281 kcal	16.4 g	13.7 g	23.5 g	2.6 g
使用添加物				
増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、加工デンプン、酸味料、着色料(野菜)、香料、キシロース、ポリリン酸Na				

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、ご注意ください。
- ・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。

締切日:お届け週の前週(水)

※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:590円

ご利用期間 必要数 曜日ごとの必要数をご記入ください。

毎週 / 10月 日～週のみ

必要数 曜日ごとの必要数をご記入ください。

月	火	水	木	金

※毎週に○をされた場合、翌週以降のご注文は不要です。