

コープしが

夕食サポート

♡

つながり

《夕食ニュース》

No. 444
11月2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382号》

送り火に 笑顔の盛夏が 過ぎ往きつ (大津市 女性 60歳)

「つながり」ニュースを毎週読むのが楽しみです。
「高穴穂 (たかあなほ) の小文豪」目指して川柳の投稿に励みます！！
(事務局より: いつも素敵な投句とメッセージをありがとうございます。私も皆様の投稿を楽しみにしております♪)

暑い日だ 水をほしがる 人・野菜 (東近江市 男性 84歳)

熱中症にならないため、水分補給が必要、畑の野菜も同じ事。
(事務局より: 今年の夏は雨が少なく、農作物にも影響が出ましたね。水分だけでなく塩分もとり熱中症を予防しましょう！)

なんとかしたい 値上げに 荒れる気象 (大津市 男性 88歳)

(事務局より: 10月に数多くの食品が値上げ。日常的に使う醤油や味噌も対象で、中には20%以上値上げしたのも！)

方言も すたりつゝあり 帰省かな (長浜市 女性 88歳)

昔は都会から親元へたまに帰って来ると、ここぞとばかり昔覚えた田舎の方言を使ってしゃべったものですが、最近では町で暮らしている人が、田舎へ帰ってきてても標準語に近い言葉でしゃべる人が多いと思います。
(事務局より: 京都の大学に通っていた頃は方言を使うのが田舎者のようで恥ずかしかったのを思い出しました。)

熊が出る 我が故郷も 人並みに (長浜市 男性 89歳)

(事務局より: これからの時期は特に注意が必要です。特に朝夕の散歩や山際、林道で作業の際は気を付けましょう。)

新学期 ランドセルの子ら 荷が重そう (彦根市 女性 81歳)

朝、前の道を数人の小学生が通ります。
(事務局より: 私の住むアパートの近くにも学校があり先日は運動会をやっていたのか賑やかな声が聞こえてきました。)

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。

444

※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 10月28日(水)
お届け日 11月6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
11月7日 土	さわらの塩こうじ漬け焼き 鶏肉の酢豚風 もちふの玉子とじ ジャーマンポテト キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え	小麦 小麦・卵・乳成分 卵・乳成分 小麦・乳成分	エネルギー 365 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.1 g	【さわらの塩こうじ漬け焼き】さわらをふっくらとジューシーに召し上がっていただくために、塩麹につけてこんでから焼き上げました。 【鶏肉の酢豚風】トマトケチャップを味のベースに、自社で酸味と甘さを調整した酢豚あんて、揚げた鶏肉や野菜をからめました。程よい酸味の一品です。	 レンジ目安 500W 4分10秒
11月8日 日	さばのみそ煮 グリルチキンのごま葱酢ソース かぼちゃの煮物 高野豆腐のひすいあんかけ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・乳成分	エネルギー 362 kcal たんぱく質 24 g 脂質 19.6 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 2.9 g	【さばのみそ煮】骨取りをした食べやすいさばを白みそでじっくりと煮込みました。やさしい甘みと白みそが程よい一品です。 【グリルチキンのごま葱酢ソース】ごまごま油の香ばしい風味と白ねぎのコクを効かせ、お酢でさっぱり仕上げた自家製ソースをこんがり焼き上げた鶏肉にかけました。カラフルな3色ピーマンが彩り鮮やかな1品です。	 レンジ目安 500W 4分40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28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。		
11月2日(月)、11月4日(水)～6日(金)			お届け日: 11月5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		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。
冷蔵			冷蔵		
			注文番号 300		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
				1	2	3	4
10月	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
							1
11月	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						

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
12月	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			

12/29はお正月用品のみの特別配達日です。

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



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。

11月2日(月)						
献立名			アレルギー			
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 g		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						

11月9日(月)					
今週のコメント 11月9日は『ハンバーグのシャリアピンソース』をご用意しました。シャリアピンソースは玉ねぎ、にんにく、醤油、赤ワイン、バターを煮詰めた日本発祥のステーキソースです。	献立名			アレルギー	
	サバの生姜煮			小麦	
	ハンバーグのシャリアピンソース			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 g	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、着色料(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					

今週のコメント		11月16日(月)				
11月17日(火) は『BBQチキン』をご用意しました。しっかり目の味付けでご飯に良く合います。	献立名			アレルギー		
	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 g	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)、糖料(キタンサンガム)、酸味料						

11 月 23 日 (月)		
今週のコメント	献立名	アレルギー
11月24日(火) は、『鶏肉の オーロラソース 焼き』をご用意 しました。オー ロラソースのま ろやかな味わ いをお楽しみく ださい。	勤労感謝の日 お休みです	

11月30日(月)						
今週のコメント 12月1日(火)は、『なすとベーコンのラタトゥイユ』をご用意しました。トマトの酸味で食欲増進です。	献立名			アレルギー		
	サバの味噌煮			小麦		
	ハンバーグのシャリアピンソース			乳・小麦		
	ポテトサラダ			卵・乳・小麦		
	豆ひじき			小麦		
	たくあん					
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	374 kcal	23.7 g	17.4 g	30.0 g	3.6 g	
使用添加物						
調味料(アミノ酸等)、酒精、酢酸Na、リン酸塩(Na)、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル)、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)、酸味料						

11月3日(火)					
文化日 お休みです					

11月10日(火)					
献立名			アレルギー		
ボークカレー			乳・小麦		
イカメンチカツ			小麦		
里芋サラダ					
カリフラワーと枝豆の香味和風和え			小麦		
福神漬け			小麦		
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
387 kcal		12.3 g	24.1 g	29.4 g	3.1 g
使用添加物					
酢酸Na、グリシン、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、クチナシ、コチニール、紅麴)、増粘剤(グアーガム、キサンタン、加工デンプン)、酒精、酸味料、甘味料(甘草、ステビア)、糖料(グアーガム)、リン酸Ca、乳化剤、pH調整剤、酵素、増粘多糖類、消泡剤、加工デンプン、焼成Ca、香料					

11 月 17 日 (火)					
献立名			アレルギー		
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	23.4	2.6
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					

11 月 24 日 (火)					
献立名			アレルギー		
鶏肉のオーロラソース焼き			卵		
カレイの煮付け			小麦		
里芋サラダ					
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		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
453	kcal	28.2	30.4 g	13.8	2.8 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、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酵素、乳化剤、着色料(コチニール、紅麴、赤102)、甘味料(ステビア)、加工デンプン、焼成Ca、香辛料					

12月1日(火)					
献立名			アレルギー		
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		
なます					
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	
270 kcal	12.5 g	12.0 g	26.3 g	1.6 g	
使用添加物					
酢酸Na、グリシン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(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、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、酸味料、リン酸Ca、甘味料(ステビア)、保存料(ソルビン酸K)					

11 月 4 日 (水)					
献立名			アレルギー		
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 g	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					

11 月 11 日 (水)					
献立名			アレルギー		
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 g	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)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、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					

11月18日(水)					
献立名			アレルギー		
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	
292 kcal	13.0 g	16.0 g	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					

11 月 25 日 (水)					
献立名			アレルギー		
豚キムチ			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		
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	
396 kcal	17.5 g	26.2 g	20.3 g	2.6 g	
使用添加物					
酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、グリシン、加工デンプン、酒精、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、pH調整剤、香料、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、キサンタン)、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)、リン酸塩(Na)、酵素、漂白剤(次亜硫酸Na)、香辛料、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、焼成Ca、消泡剤					

12月2日(水)					
献立名			アレルギー		
BBQチキン			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		
昆布豆			小麦		
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
449	kcal	25.2 g	26.8 g	23.5 g	2.5 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、グアーガム)、加工デンプン、くん液、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酒精、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル)、消泡剤、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					

11月5日(木)					
献立名			アレルギー		
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 g	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 a)、くん液、消泡剤					