

土日用に! 備蓄用として如何でしょうか?

『冷凍おかずCセット・Dセット』が新登場! 冷凍なので好きな時にお召し上がりいただけます♪

* 冷凍おかずCセット(2食) 1,180円(税込)
<1食 590円(税込)>

** 今日は何食べよう? 30種類の豊富なメニュー **

おいしさそのまま! 気になる塩分にも配慮。1食平均塩分1.5g。

メニュー例



青椒肉絲



バジル香る赤魚のソテー

冷凍おかずCセット(2食)の今後のメニュー♪

*6月20日(金) 【青椒肉絲】
【バジル香る赤魚のソテー】

*6月27日(金) 【やわらかく仕上げた照り焼きチキン】
【鱈(タラ)の香味中華ソース】

ご利用者のお声
一品一品美味しい。新商品も出てきて楽しみが増える。大助かり。



『コープの夕食宅配』のご利用があれば、ご注文できます。この機会にぜひお試しください♪

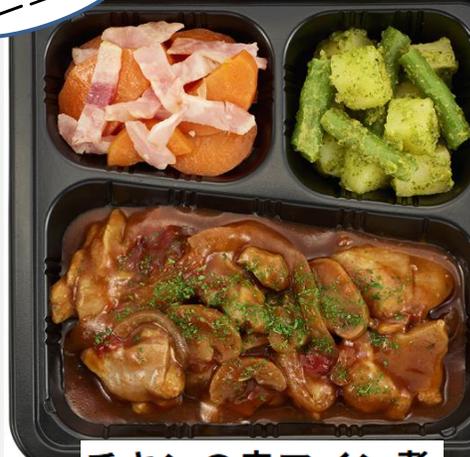
※冷凍おかずAセット・Bセット同様、金曜日に2食セット(1食×2種類)でお届けします。
※メニューは毎週変わります。献立表をご覧ください。(都合によりメニューを変更させていただくことがあります)
容器の回収はしておりませんので、市町村の区分に従い廃棄をお願いします。

* 冷凍おかずDセット(2食) 1,520円(税込)
<1食 760円(税込)>

*** 食べたい! を叶えたい! ***

たんぱく質(18.0g以上)も、食物繊維(6.6g以上)も、まとめて摂取。

メニュー例



チキンの赤ワイン煮



全粒粉で揚げた鰈(カレイ)のねぎ塩あんかけ

冷凍おかずDセット(2食)の今後のメニュー♪

*6月20日(金) 【チキンの赤ワイン煮】
【全粒粉で揚げた鰈(カレイ)のねぎ塩あんかけ】
※全粒粉:小麦の表皮、胚芽、胚乳をすべて粉にした小麦粉です。

*6月27日(金) 【豆鼓(トウチ)香る本格回鍋肉】
【シーフードカレー】
※豆鼓(トウチ):黒大豆に塩や麴などを加え発酵させた中華調味料です。

ご利用者のお声
たんぱく質、食物繊維の管理は難しいので利用しています。



＊川柳コーナー

5月号で募集した『母の日・父の日』の川柳を、たくさんのご応募の中からいくつかご紹介させていただきます。

☆父母の歳 越えて感謝の 墓まいり	阪南市	79才
☆花やさん 母と父の日 いそがしい	東大阪市	9才
☆父の日は 母の日よりも 影うすい	東大阪市	73才
☆老いた身で やっと解った 父母の恩	堺市	71才
☆母の日に 感謝をこめて 手を合わす	松原市	82才
☆八十に なっても呼ぶのは お母ちゃん	松原市	81才
☆折り紙の カーネーションや 孫くれる	和泉市	79才
☆子育ての 頃は母の日 有ったかなあ	東大阪市	99才
☆我が妻と 長生きしてる 楽しけれ	貝塚市	80才
☆妻は亡き アジサイ花を 仏壇へ	東大阪市	85才
☆父・母の日 妻の偉大さ よくわかる	堺市	75才
☆父母の愛 我が人生に ありがとう	堺市	94才
☆父母を 祝う日のなき 我が時代	松原市	92才
☆歳をとり 母の心を 悟りけり	堺市	69才
☆母慕い 訪ねる父は 認知症	岸和田市	84才
☆父母の年 越えた時から 親孝行	泉南市	85才
☆母の日は お花がいっぱい 笑顔がいっぱい	東大阪市	86才
☆母の日に 遠い昔を 思い出す	富田林市	89才
☆戦時中 着物ほどく 母の顔	和泉市	93才
☆子供から 祝い無くても 夫婦愛	堺市	90才
☆父母を 偉人同様 倣う日々	堺市	57才
☆母の日に 思い出します 父母の顔	富田林市	81才
☆我が家庭 母の日父の日 無反応	堺市	80才
☆父の日に 一品のみの 独り酒	東大阪市	82才
☆父の日に 何かもらった 記憶なし	熊取町	82才
☆母の日の 陰に父の日 ひっそりと	東大阪市	76才
☆父母がいて しあわせ日和 今にあり	阪南市	88才
☆もうえーでも 親子の絆 花届く	泉佐野市	87才
☆分岐点 父母人生 みえてくる	岬町	54才
☆子の数だけ 届いた花に 個性あり	堺市	87才
☆歳重ね 亡母の淋しさ 気付かざる	富田林市	79才
☆母の日を 祝ってくれた 子が母に	貝塚市	74才
☆若い頃 母の料理を 思い出し	岸和田市	79才
☆あじさいに 身よすれば母 いるごとく	泉佐野市	85才
☆コープさん 母の笑顔が うれしそう	八尾市	89才
☆父母の 恩にこたえる 今日の日々	堺市	73才
☆祭り日や 父の背中や 肩車	堺市	84才
☆お母さん 育ててくれて ありがとう!	泉南市	58才
☆今はなき 二人の母に 感謝です	岸和田市	75才

＊ちょっとクイズコーナー

今回は、英語のクイズです。
答えは、このニュースを逆さまにするとご覧いただけます。

この英語は、日本語で何という花の名前でしょうか？この時期に咲く花の名前をテーマにしました。聞き馴染みのある名前もあれば、初めて聞く名前もあると思いながらクイズを作りました。

- ① Iris(アイリス) ② Rose(ローズ)
- ③ Lily(リリイ) ④ Waterlily(ウォーターリリイ)
- ⑤ Hydrangea(ハイドラングア)



①花冠花 ②ハニ ③トモ ④睡蓮 ⑤紫陽花

※キリトリ※

★ よろしければ、感想やスタッフへの励ましのメッセージをいただくと幸いです。

★ 今回は『 雨 』をテーマに川柳を募集します。
雨の歌と言えば、「みずいろの雨」「雨の慕情」「あめふり」などが思い浮かびます。
みなさまのご応募をお待ちしています！

五

七

五

お住まい()市・町・村 年齢(歳)

※7月18日(金)までに、スタッフにお渡しください。ご不在の方は保冷箱に入れてください。

<おことわり>
ご応募いただいた川柳、ご意見・ご感想は、生協の発行する広告・ニュースなどに掲載させていただくことがあります。予めご了承ください。