

冷凍おかずセットのやわらかコースが再登場!

『冷凍おかずEセット』は、やわらかく調理しています!  
1食あたりの塩分2.0g未満。  
4月10日(金)より、お届け開始します♪

冷凍おかずEセット(2食)の今後のメニュー♪

- \*4月17日(金) 【豆腐ハンバーグ彩り野菜ソース】  
【さばのみそ煮(白みそ仕立て)】
- \*4月24日(金) 【豚ヒレかつの玉子とじ風】  
【たらの磯天和風あん】



\*冷凍Eセット(2食) 1,180円(税込) 1食 590円(税込)

『サラダ』

4月6日より

ぜひ

リニューアル!お試ください!

生のサラダで野菜補給にオススメです!! 1食 140円(税込)

※『コープの夕食宅配』のご利用がない日は、ご注文できません。(サラダだけのお届けはできません。)

※ドレッシングはついていません。

月曜日 にお届け ミックスサラダ (マカロニ)

火曜日 にお届け ミックスサラダ (ハム)

水曜日 にお届け ミックスサラダ (ツナ)

木曜日 にお届け ミックスサラダ (ポテト)

金曜日 にお届け ミックスサラダ (蒸し鶏)



★5月4日(月)~5月6日(水)は休業します★

コープの夕食宅配は、誠に勝手ながらお休みをいただきます。  
ご理解とご協力をお願い申し上げます。

5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	5月8日(金)
休み	休み	休み	お届け	お届け



今月のおすすめメニュー♪

※都合により献立を変更させていただくことがあります。

4/13(月)カロリーサポートコース  
【天ぷら】



4/15(水)弁当コース【ミックスフライ・  
おにぎり(梅おかかご飯)】



4/20(月)おかずコース  
【牛すき焼き】



4/21(火)いろいろ8品コース  
【チャーシューと煮卵の中華炒め】



4/23(木)食べごたえ4品コース  
【豚肉の柳川風】



4/24(金)やわらかコース  
【サワラの照り焼き】



4/27(月)あじわいコース  
【玉子焼~肉吸い風牛肉添え~】



4/29(水)おかず(小)コース  
【サバの塩焼き】



人気の定番メニューに加え、最近登場した新メニューも取り揃えておりますので、ぜひお試ください! 毎日コースを変更していただくことも可能です♪



## \* 川柳コーナー \*

3月号で募集した『春』がテーマの川柳を、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。

☆ 故郷(ふるさと)を 離れる朝の 泣き笑い	堺市	88才
☆ 花びらが 少ない髪に ひらひらと	泉南市	73才
☆ わが家では 蠟梅・桜で 春来たる	未記入	
☆ 虫害の 桜ことしは 咲くのやら	堺市	81才
☆ 梅が散り 桜ほころび 新学期	羽曳野市	85才
☆ 梅花咲き 春告げ鳥の 来るを待ち	東大阪市	97才
☆ 桜咲く 袴の着付け おおあわて	和泉市	72才
☆ このあいだ 入学した孫 もう卒業	藤井寺市	88才
☆ 金杯だ 3月3日 バースデー	堺市	95才
☆ スイセンの 芽も出た春が 足早やに	東大阪市	100才
☆ 今年こそ 健老大学 孫大学	岸和田市	80才
☆ 春うらら 馬酔木(あせび)匂いつ ツバメ来る	泉佐野市	88才
☆ 母と行く 最後の花見 目に浮かぶ	熊取町	82才
☆ 春一番 に乗って来てよ 幸運よ	堺市	87才
☆ 春よこい 日差しを受けて 皆えがお	東大阪市	87才
☆ 春が来た 着る物、替えたが また冬に	泉佐野市	93才
☆ 春うらら シニアも仕事に 再門出	羽曳野市	85才
☆ ハルウララ 今はどうして いるのやら	東大阪市	79才
☆ 戦時中 防空頭巾で 初登校	河南町	88才
☆ 日々祈る 平和な春を 泣く民に	岸和田市	93才
☆ 老いた身に 指折りかぞえ 待つ桜	堺市	90才
☆ 梅に桃 桜が散って 紫陽花が	東大阪市	77才
☆ 国民の 生活おびえる 値上がりの春	堺市	89才
☆ ふる里の 友思い出す ツクシ摘み	東大阪市	68才
☆ 庭手入れ 心はずむよ 桃桜	忠岡町	58才
☆ スマホ見て 家族会議や 春の旅	貝塚市	75才
☆ 気がもめる 孫の入試 桜咲け	松原市	83才
☆ あたたかさ 待つ身に花粉 先に来た	堺市	88才
☆ 畔の端に 家族ふえてる 母子草	大阪狭山市	81才
☆ ランドセル 桜の門を 母子ともに	東大阪市	93才
☆ 櫻咲く 来てよ今年も 白頭鳥(しろがしら)よ	堺市	70才
☆ ゆれ止まぬ 雪柳にも 春の風	富田林市	92才

## \* ちょっとゲームコーナー \*

今回は数独です。  
答えは、逆さまにするとご覧いただけます。

【問題】

5		1		3		8		9
	2		9		7	5		
8		3			1		2	
	3		2					8
6				7		4		2
2		7	1		9		5	
	5		6			9		3
		8			4		1	
1		9	3	2		6		7

数独とは、「タテ、ヨコ、3×3の枠の中に、同じ数字が重複しないように1~9の数字をすべて入れる」というゲームです。



7	8	6	5	2	3	9	4	1
5	1	2	4	9	7	8	6	3
3	4	9	8	1	6	2	5	7
6	5	3	9	4	1	7	8	2
2	9	4	3	7	8	1	5	6
8	7	1	6	5	2	4	3	9
4	2	7	1	6	5	3	9	8
1	3	5	7	8	9	6	2	4
9	6	8	2	3	4	1	7	5

【答え】

✂キリトリ✂

ニュースへの感想や夕食宅配へのご意見をお待ちしています。

★ 今回は『好きな飲み物』をテーマに川柳をお願いしたいと思います。  
私は、ホットコーヒーが大好きで1日に3~4杯飲んでます。



五

七

五

お住まい( )市・町・村 年齢( 歳) 性別( 男性・女性・回答しない)

以前、川柳の募集時には、性別のご記入欄がありました。が、「川柳の募集に性別を聞く理由があるのでしょうか」とのご意見をいただき、以降、性別のご記入欄をなくしました。しかしここ最近、「川柳を書かれた方の性別があると、より感銘度が違って来るのでは」とのご意見を複数いただき、「みなさまの川柳コーナーへの想い」を本部としても受け止め、検討の結果、今回より再開いたします。ご記入は任意で結構ですので、ご理解をよろしくお願いたします。

〈おことわり〉 ※4月15日(水)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。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。