

【商品代金の引き落としに関する変更点のご案内】

いつも夕食サポートをご利用いただきありがとうございます。
コープしがでは、2024年6月、既存システムの老朽化やシステムの抱える諸問題解消のため、宅配システムを変更することとなりました。
システム変更に伴う、商品代金の引き落としに関する変更点を、下記の通りご案内いたします。
ご確認のほど、よろしくお願いいたします。

商品代金の『再引き落とし』に関するご案内

【引き落とし日について】
これまで通り、引き落とし日は**毎月27日**です。
※引き落とし日が土日祝日の場合は、翌営業日になります。

変更点① 再引き落としについて

万が一、27日に引き落としができなかった方については、
翌月12日に再度引き落としさせていただきます。

変更点② 再引き落としでも引き落としができなかった場合

- 受注停止となります** 自引不能判明日以降の商品のご利用を停止させていただきます。またコープでんきについてはお支払い状況により解約となる場合があります。但し、お支払いが確認できた場合、数日後に注文を再開していただけます。
- 事務手数料が発生します** 事務手数料 330円(税込み)が商品代金に加算されます。
旧手数料 220円 → 新手数料 330円 ※今回より事務手数料の金額を改定させていただきます。
※お支払い方法にかかわらず申し受けます。
- コンビニ収納はがきでお支払いください** コンビニ収納はがきを郵送しますので、お近くのコンビニエンスストアにてお支払いください。コンビニ収納はがきのお支払い期日は1回目引き落とし日の翌月末となります。

2024年5月27日引き落とし分から変更 となります

お問い合わせ・お申し込みは
お気軽にお電話下さい。 コールセンター **0120-709-502** 受付時間
月～金 8:30～20:00
土 8:30～15:00

きりとり

☆「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) 318
※ご記入ください ⇒ お住まい()市・町・村 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・祝日コース)

今回の冷凍おかずの数量変更の受け付け締め切りは
5月15日(水)です。

ご利用例 1食税込626円 5/24(金)にお弁当・おかずと一緒にお届けします。

※写真は全てイメージです。

日付	献立	アレルギー	栄養成分	商品特徴	イメージ写真
5月25日 土	カレイの香味焼き 鶏肉の甘酢あんかけ ほうれん草の白和え 若竹煮 れんこんの甘辛煮 梅しそめん	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・卵	エネルギー 350 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 3 g	【カレイの香味焼き】カレイを自社で配合した醤油、みりん、酒、酢などの調味料に漬け込み、香ばしく焼き上げました。 【鶏肉の甘酢あんかけ】鶏肉を酒、醤油、生姜で下味をつけ油で揚げ、玉ねぎが入った甘酢をかけた。下味の醤油(塩味)、玉ねぎの甘み(甘味)、甘酢あん(酸味)が調和してごはんには合う一品に仕上がりました。	
5月26日 日	さばの煮付け ごぼう入り肉豆腐 じゃがいものカレーコンソメ炒め ブロッコリーのジュレサラダ 小松菜と切干大根のごましょうゆ 茎わかめの当座煮	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 311 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.8 g	【さばの煮付け】脂ののった骨なしさばを、甘辛く生姜風味の味付けにしました。ごはんのおかずにもってこいの一品です。 【ごぼう入り肉豆腐】大きめサイズの豆腐を、牛肉や香り豊かなごぼうと一緒に煮込みました。ほっとするような懐かしい味に仕上がりました。	

使用添加物につきましては、お届けする商品包装材でご確認ください。コールセンターへお問い合わせいただきましたら、折り返しご連絡させていただきます。

組み合わせ自由+(プラス) 「組み合わせ自由+(プラス)」だけの注文はできません。(今回だけのお届けもできます)

お届け日	商品名	セット内容	特徴
5月23日(木)	おまかせフルーツセット 税込540円 注文番号 232	熊本県 夢大地スイカブロック 160g 消費期限:お届け日当日 フィリピン コープきんき共同開発 コープ毎日バナナ(フレスカーナ) 470g(4~5本程度)	熊本県産西瓜。甘くて美味し〜い! 園地指定で栽培管理。あっさりした食味。
5月23日(木)		注文番号 231 フィリピン 甘熟王パイナップル(ブロック) 200g 消費期限:お届け日翌日 税込価格354円	食べやすい一口サイズにカットしました! 甘みたっぷりのパイナップルです!
5/20(月)~5/24(金)		注文番号 006 税込価格108円 炊きたて冷やし込みご飯 150g	滋賀県甲賀産キヌヒカリを早朝に炊き上げました。 配達日、当日の22時までにお召し上がりください。
5/20(月)~5/24(金)	注文番号 293 税込価格213円 サラダ 消費期限:お届け日翌日	【野菜1/2日分サラダ175g】キャベツ、大根、白菜、人参、レタス、玉葱、紫キャベツ、水菜、紅芯大根、紫玉葱、南瓜、サニーレタス、ロメインレタス、赤パプリカ、黄パプリカ、グリーンリーフ、トレビス	

夕食サポート当面のお届けカレンダー

お問い合わせ・お申し込みは
お気軽にお電話下さい。

コールセンター **0120-709-502** 受付時間
月～金 8:30～20:00
土 8:30～15:00



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
5月	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	2
6月	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
7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					

■枠は、休日のため夕食サポートのお届けはありません。

切り取り線

【今週の献立アンケート】今週の献立についてお聞きします。
ご利用の夕食はどれでしょうか? →「お弁当」「4種おかず」「6種おかず」「旬彩御膳」「やわらかおかず」「減塩おかず」「冷凍おかず」(○をお付け下さい)
【1】今週の良かった献立は何でしたか? 【2】今週のおいしくなかった献立は何でしたか?

組合員CD お名前 サポーターNo

夕食サポート

お弁当コース

ご飯(滋賀県産)

今週のコメント

5/20(月)には『オクラとカニカマのマヨサラダ』が登場します。オクラのねばねば成分はペクチンと呼ばれる食物繊維で、腸内の善玉菌を増やすはたらきがあるため、便秘解消に効果的です。

5月20日(月)					
献立名			アレルゲン		
牛肉のブルゴギ風炒め			小麦		
厚揚げとなすの生姜醤油			小麦		
れんこんと山菜の煮浸し			小麦		
オクラとカニカマのマヨサラダ			卵・小麦		
白花豆					
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
532 kcal	13.4 g	21.2 g	70.9 g	1.3 g	
使用添加物					
加工デンプン、豆腐用凝固剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、着色料(銅葉緑素、紅麴)、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、消泡剤、香辛料、焼成Ca、酵素					

5月21日(火)					
献立名			アレルゲン		
きのこポークカレー			乳・小麦		
ワンタン			小麦		
里芋と油揚げの煮物			小麦		
チンゲン菜と人参の中華和え			小麦		
福神漬け			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
493 kcal	11.0 g	16.2 g	71.3 g	2.2 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、クチナシ)、酒精、酸味料、甘味料(甘草、ステビア)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、凝固剤、糊料(グアーガム)、リン酸Ca、香辛料、消泡剤、乳化剤、香辛料、豆腐用凝固剤、酵素、増粘剤(グアーガム)、増粘多糖類、焼成Ca					

5月22日(水)					
献立名			アレルゲン		
天ぷら(白身魚(ブルーホワイティング)大葉、さつま芋)抹茶塩添え			卵・乳・小麦		
ごぼうとウインナーのあっさり炒め					
ほうれん草と大豆の煮物			小麦		
ブロッコリーとピーマンの炒め物			小麦		
大根のピリ辛和え			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
471 kcal	10.6 g	11.8 g	78.2 g	2.1 g	
使用添加物					
膨張剤、酒精、乳化剤、リン酸Ca、消泡剤、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、着色料(カロテン、カラメル)、ベーキングパウダー、酸味料、加工デンプン					

5月23日(木)					
献立名			アレルゲン		
豚焼肉			小麦		
南瓜の肉味噌あんかけ			小麦		
ピーマンといんげんのコンソメ炒め			乳・小麦		
くわいときくらげの浸し			小麦		
わかめの当座煮			小麦		
コーンごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
486 kcal	15.5 g	11.9 g	74.6 g	2.7 g	
使用添加物					
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、酵素、焼成Ca、着色料(コチニール、カラメル)、消泡剤、増粘剤(加工デンプン)、酸味料					

5月24日(金)					
献立名			アレルゲン		
カレイの煮付け			小麦		
ハムカツ			小麦		
じゃが芋と魚肉ソーセージの炒め物			小麦		
豆と豆乳のサラダ			卵・乳・小麦		
りんご					
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
542 kcal	18.4 g	14.5 g	80.8 g	2.5 g	
使用添加物					
加工デンプン、トレハロース、酵素、酒精、調味料(アミノ酸等)、ソルビット、グリシン、pH調整剤、クローラエキス、リン酸塩(Na、K)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、炭酸Ca、酢酸Na、酸化防止剤(V.C)、<小>ん液、水酸化Ca、着色料(トマトリコピン、クチナシ)、香料、香辛料、リン酸Ca、消泡剤、発色剤(亜硝酸Na)、酸味料、乳化剤、焼成Ca、増粘多糖類					

4種類の おかずコース

今週のコメント

5/23(木)の『トマトチリソースハンバーグ』は新メニューです。トマトの果肉入りのチリソースで、爽やかにお召し上がりいただけます。

4種類の おかずコース					
献立名			アレルゲン		
アジのピリ辛味噌煮			小麦		
豚肉と筍のマヨ炒め			卵・小麦		
なすの玉ねぎ南蛮			小麦		
ほうれん草とツナの炒め物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
345 kcal	19.9 g	22.3 g	13.5 g	1.8 g	
使用添加物					
pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、酵素、香辛料、加工デンプン、消泡剤、焼成Ca、酸味料					

4種類の おかずコース					
献立名			アレルゲン		
チキンカツのおろしソース			卵・乳・小麦		
小松菜とアサリのレモンペッパー炒め			小麦		
ごぼうと油揚げの中華炒め			小麦		
オクラとカニカマの香味和風和え			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
309 kcal	13.3 g	18.2 g	24.0 g	1.7 g	
使用添加物					
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、凝固剤、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、焼成Ca、着色料(紅麴、カラメル)、香料、リン酸Ca、甘味料(ステビア)、増粘剤(キサンタン)、酸味料、増粘多糖類、消泡剤					

4種類の おかずコース					
献立名			アレルゲン		
サバのきのこあんかけ			小麦		
豚キムチ			小麦		
ポテトサラダ			卵		
ピーマンとささみの梅和え			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
360 kcal	17.9 g	23.7 g	16.4 g	2.4 g	
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、増粘剤(キサンタン)、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、酸味料、酵素、着色料(野菜)、香料、香辛料、加工デンプン、酢酸Na、グリシン、焼成Ca、消泡剤					

4種類の おかずコース					
献立名			アレルゲン		
トマトチリソースハンバーグ			乳・小麦		
白身魚(メルルーサ)のビーナツ焼き			小麦・落花生		
南瓜の煮物			小麦		
エビ豆			小麦・えび		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
320 kcal	18.0 g	11.8 g	32.3 g	2.8 g	
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、酒精、着色料(パプリカ、カラメル)、pH調整剤、加工デンプン、酸化防止剤(V.E、V.C)、リン酸Ca、消泡剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、焼成Ca、酵素、酸味料					

4種類の おかずコース					
献立名			アレルゲン		
サケフライ			卵・小麦		
麻婆豆腐			小麦		
チンゲン菜とピーマンのサラダ			小麦		
しば漬け					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
361 kcal	13.7 g	25.3 g	19.2 g	2.0 g	
使用添加物					
酸味料、豆腐用凝固剤、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、着色料(野菜、カラメル)、リン酸Ca、香辛料、乳酸Ca、pH調整剤、甘味料(スクラロース、アセスルファムK、ステビア)、消泡剤、増粘多糖類					

6種類の おかずコース

今週のコメント

5/24(金)は『りんご』が登場します。りんごにはポリフェノールが豊富に含まれます。ポリフェノールは肌を健康に保ったり、動脈硬化を防止するはたらきが期待できます。

6種類の おかずコース					
献立名			アレルゲン		
牛肉のブルゴギ風炒め			小麦		
厚揚げとなすの生姜醤油			小麦		
カリフラワーとささみのトマト炒め			小麦		
れんこんと山菜の煮浸し			小麦		
オクラとカニカマのマヨサラダ			卵・小麦		
白花豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
399 kcal	13.9 g	27.7 g	25.1 g	2.6 g	
使用添加物					
加工デンプン、豆腐用凝固剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、炭酸Ca、酸化防止剤(V.C)、酸味料、着色料(銅葉緑素、紅麴)、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、酵素、消泡剤、焼成Ca、香辛料					

6種類の おかずコース					
献立名			アレルゲン		
きのこポークカレー			乳・小麦		
ワンタン			小麦		
春雨の塩だれ炒め			小麦		
里芋と油揚げの煮物			小麦		
チンゲン菜と人参の中華和え			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	
374 kcal	10.1 g	23.5 g	28.2 g	3.5 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、クチナシ)、酒精、酸味料、甘味料(甘草、ステビア)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、凝固剤、糊料(グアーガム)、リン酸Ca、消泡剤、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、香料、豆腐用凝固剤、焼成Ca、酵素、香辛料、V.B1、乳化剤、増粘多糖類					

6種類の おかずコース					
献立名			アレルゲン		
天ぷら(白身魚(ブルーホワイティング)大葉、さつま芋、はんぺん)抹茶塩添え			卵・乳・小麦		
ごぼうとウインナーのあっさり炒め					
マカロニとツナのレモンサラダ			卵・小麦		
ほうれん草と大豆の煮物			小麦		
ブロッコリーとピーマンの炒め物			小麦		
大根のピリ辛和え			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
409 kcal	11.3 g	22.0 g	41.2 g	2.8 g	
使用添加物					
加工デンプン、膨張剤、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘多糖類、乳化剤、リン酸Ca、消泡剤、pH調整剤、着色料(カロテン、カラメル)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、甘味料(ステビア)、酸化防止剤(V.E)、酸味料、ベーキングパウダー、香料、香辛料					

6種類の おかずコース					
献立名			アレルゲン		
豚焼肉			小麦		
南瓜の肉味噌あんかけ			小麦		
玉ねぎとコーンのかき揚げ			卵・乳・小麦		
ピーマンといんげんのコンソメ炒め			乳・小麦		
くわいときくらげの浸し			小麦		
わかめの当座煮			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
415 kcal	16.3 g	22.8 g	34.4 g	2.4 g	
使用添加物					
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、ベーキングパウダー、着色料(コチニール、カロテン、カラメル)、酸味料、乳化剤、増粘剤(加工デンプン)、酵素、消泡剤、焼成Ca					

6種類の おかずコース					
献立名			アレルゲン		
カレイの煮付け			小麦		
ハムカツ			小麦		
煮物(高野豆腐、人参)			小麦		
じゃが芋と魚肉ソーセージの炒め物			小麦		
豆と豆乳のサラダ			卵・乳・小麦		
りんご					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
403 kcal	21.9 g	17.6 g	39.1 g	3.4 g	
使用添加物					
加工デンプン、トレハロース、酵素、酒精、pH調整剤、クローラエキス、調味料(アミノ酸等)、ソルビット、グリシン、リン酸塩(Na、K)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、炭酸Ca、酢酸Na、豆腐用凝固剤、酸化防止剤(V.C)、<小>ん液、重曹、水酸化Ca、着色料(トマトリコピン、クチナシ)、香料、香辛料、リン酸Ca、酸味料、乳化剤、消泡剤、焼成Ca、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類					

8種類の おかずコース 旬彩御膳

今週のコメント

5/24(金)は『南瓜フライ』です。国産の南瓜の固形をそのまま残した素材感のあるフライです。甘い味わいでご飯が進みます。

8種類の おかずコース 旬彩御膳					
献立名			アレルゲン		
アジの南蛮漬け			小麦		
鶏肉と大根の煮物			小麦		
塩ビーフン			卵・乳・小麦		
キャベツの和え物			小麦		
オクラのサラダ			小麦		
なすのチリソース					
ごぼ天煮			卵・小麦		
子つぶ大福			乳		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
479 kcal	26.8 g	24.1 g	45.6 g	4.0 g	
使用添加物					
酸味料、酒精、加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、ベーキングパウダー、着色料(V.B2、カロテン、パプリカ、クチナシ)、消泡剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、ソルビット、リン酸塩(Na)、カゼインNa、酸化防止剤(V.C)、発色剤(亜硝酸Na)、V.B1、乳化剤					

8種類の おかずコース 旬彩御膳					
献立名			アレルゲン		
ブリの照焼き			小麦		
水餃子			乳・小麦		
エビカツ			小麦・えび		
いんげん甘辛煮			小麦		
パンプキンサラダ			卵		
冬瓜含め煮			小麦		
わけぎのめた和え					
オレンジ					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
454 kcal	22.5 g	26.7 g	34.7 g	3.1 g	
使用添加物					
酒精、酸味料、酸化防止剤(V.O)、pH調整剤、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、消泡剤、増粘剤(グアーガム、加工デンプン、キサンタン)、着色料(カロテン、ペニコウジ、ウコン)、乳化剤、香辛料、凝固剤					

8種類の おかずコース 旬彩御膳					
献立名			アレルゲン		
コープ豚と厚揚げのピリ辛味噌炒め			小麦		
かに玉			卵・小麦・かに		
ひじき煮			小麦		
里芋の唐揚げ			小麦		
ブロッコリーの和え物			小麦		
八幡こんにやく煮			小麦		
ふき旨煮			小麦		
さくら漬け			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
403 kcal	20.7 g	22.7 g	30.9 g	4.0 g	
使用添加物					
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、トレハロース、豆腐用凝固剤、酸味料、酒精、酸化防止剤(V.O)、消泡剤、炭酸Ca、着色料(紅麴、カロテン)、三二酸化鉄、コチニール、7-アザイソ、水酸化Ca、品質安定剤(酢酸Ca)、香料、甘味料(ステビア)					

8種類の おかずコース 旬彩御膳					
献立名			アレルゲン		
ハンバーグ おろしポン酢のせ			乳・小麦		
ホッケの塩焼き			卵		
春雨サラダ			卵・乳・小麦		
もやしの中華和え			小麦		
れんこん金平			小麦		
じゃが芋の照焼き炒め			卵・小麦		
タコさんウインナー					
わかめのナムル					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
458 kcal	21.8 g	25.1 g	39.0 g	3.9 g	
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na等)、着色料(ココア、クチナシ)、酸味料、増粘多糖類、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、アルギン酸Na、キサンタン)、香料、乳化剤、酒精、加工デンプン、pH調整剤、焼成Ca、酵素、セルロース、キシロース、膨張剤、ホリリン酸Na、塩化Ca、香辛料、消泡剤、トレハロース、酸化防止剤(V.C)、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、保存料(ソルビン酸K)、発色剤(亜硝酸Na)					

8種類の おかずコース 旬彩御膳					
献立名			アレルゲン		
メバルの煮付け			小麦		
南瓜フライ			小麦		
イカのマリネ					
キャベツと竹輪のマヨサラダ			卵		
オクラのおかか和え			小麦		
なすの揚げ浸し			小麦		
がんもの煮物			小麦		
梅干し					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
406 kcal	23.0 g	22.1 g	34.2 g	3.5 g	
使用添加物					
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酒精、酸化防止剤(V.O)、着色料(カラメル、紅麴、ラック、野菜)、消泡剤、ソルビット、炭酸Ca、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、増粘多糖類、香料、酸味料、V.B1、甘味料(ステビア)					

やわらか おかずコース

今週のコメント

5/21(火)の『回鍋肉(ホイコーロー)』は豚肉とキャベツなどを味噌や豆板醤で炒めた一品です。「回鍋」とは鍋に戻すという意味があるようで、一度炒めたお肉を鍋に戻して調理することです。

やわらか おかずコース					
献立名			アレルゲン		
鶏肉のごま焼き			小麦		
サバの塩焼き					
麩の酢味噌和え			小麦		
さつま芋のレモン煮					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
313 kcal	23.9 g	13.6 g	24.0 g	2.0 g	
使用添加物					
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酒精、酸味料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(グアーガム)、香料					

やわらか おかずコース					
献立名			アレルゲン		
回鍋肉			小麦		
炊合せ(がんも、卵、きぬさや)			卵・小麦		
卵の花			小麦		
菜の花の辛子和え			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
296 kcal	20.1 g	18.6 g	16.4 g	2.3 g	
使用添加物					
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酸化防止剤(V.C)、消泡剤、酸味料、酒精、着色料(ウコン)					

やわらか おかずコース					
献立名			アレルゲン		
ブリの照焼き			小麦		
じゃが芋とツナの炒め物					
白菜の昆布和え			卵・小麦		
ふきの山椒煮			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
284 kcal	18.7 g	16.5 g	19.7 g	2.4 g	
使用添加物					
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酒精、着色料(カラメル、カロテン)、酸味料、消泡剤、乳酸Ca、酸化防止剤(V.C)、香料、グリセリン、ソルビット、リン酸Na					

やわらか おかずコース					
献立名			アレルゲン		
チキンのレモン南蛮			小麦		
切干大根の煮物			小麦		
大豆サラダ			卵		
ほうれん草の海苔和え			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
314 kcal	23.3 g	14.8 g	25.7 g	2.1 g	
使用添加物					
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、消泡剤、酒精、香料、凝固剤、乳酸Ca、酸化防止剤(V.C)、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、着色料(カラメル)、増粘多糖類					

やわらか おかずコース					
献立名			アレルゲン		
天ぷら(エビ、豆腐の磯辺揚げ、かき揚げ)抹茶塩			卵・乳・小麦・かに・えび		
豚肉のお好み風炒め			小麦		
ひじきと玉ねぎのごまドレサラダ			卵・小麦		
ブロッコリーのツナ和え			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
319 kcal	18.1 g	15.2 g	31.9 g	2.3 g	
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、豆腐用凝固剤、膨張剤、員Ca、着色料(紅麴、パプリカ、カロテン、野菜)、香料、炭酸Ca、ベーキングパウダー、乳化剤、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸塩(Na)、pH調整剤、焼成Ca、酵素、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、アルギン酸Na、キサンタン)、酒精、酸味料、トレハロース、ホリリン酸Na、甘味料(ステビア)					

減塩 おかずコース

今週のコメント