

お弁当コース

ご飯(滋賀県産)

今週のコメント

7/4(金)は『しそ唐揚げ』が初登場します。いつもの唐揚げの衣にしそをつけた一品です。暑くなってきたこの季節にぴったりの一品です。

4種類のおかずコース

今週のコメント

7/1(火)は『牛肉とチンゲン菜のチャンプルー』をご用意しました。チャンプルーとは沖縄の方言で「ごちゃ混ぜ」という意味です。

6種類のおかずコース

今週のコメント

7/3(木)は『アジの西京焼き』をご用意しました。青魚のアジには脳の活性化が期待できるDHAや免疫力を高める作用のあるEPAが豊富に含まれています。

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント

7/1(火)は『キーマカレー』です。キーマカレーとは、ひき肉を使って作られたカレー料理のことをいいます。薬として扱われてきたスパイスが大量に入っているカレーは、食欲低下や肝機能低下を防いだり、自律神経の働きを高めたりするなど、様々な健康効果が期待できます。

やわらかおかずコース

今週のコメント

7/4(金)『モロヘイヤのなめ茸和え』ベクチンやマンナンなどの水溶性食物繊維が豊富に含まれているモロヘイヤは、便をやわらかくし、便通をよくする働きがあります。

減塩おかずコース

今週のコメント

7/2(水)は『鶏肉の柚子胡椒焼き』が初登場します。少しピリ辛な柚子風味が鶏肉とよくあいます。

※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。

6 月 30 日 (月)					
献立名			アレルゲン		
サケマヨカツ			卵・小麦		
こんにやくとなすの田楽			小麦		
白菜とカニカマのサラダ			小麦		
焼売			乳・小麦		
うずら豆					
しそごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
485	kcal	11.8 g	11.5 g	80.3 g	2.3 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、水酸化Ca、加工デンプン、酒精、酸味料、着色料(カラメル、カロチン)、pH調整剤、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、消泡剤、膨張剤、甘味料(ステビア)、pH調整剤、着色料(ラック、パプリカ、トマト、カロテン)、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、香辛料					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
ミートボールのきのこデミグラスソース			卵・乳・小麦		
カレイの煮付け			小麦		
ピーマンとささみの明太スパゲティ			乳・小麦		
つぼ漬け			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
355	kcal	18.6 g	18.0 g	29.5 g	2.3 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、紅麹、唐辛子、果実)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酵素、pH調整剤、クロレアエキス、酸味料、酒精、酸化防止剤(V.C、亜硫酸塩)、香料、乳化剤、乳酸Ca、リン酸Ca、消泡剤					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
サケマヨカツ&カツオカツ			卵・乳・小麦		
こんにやくとなすの田楽			小麦		
マカロニとささみのトマト炒め			乳・小麦		
白菜とカニカマのサラダ			小麦		
焼売			乳・小麦		
うずら豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
418	kcal	12.4 g	21.0 g	41.7 g	2.5 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、水酸化Ca、pH調整剤、酒精、リン酸Ca、乳化剤、膨張剤、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、消泡剤、香辛料、着色料(ラック、パプリカ、トマト、カロテン、カラメル)、甘味料(ステビア)、酸味料					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
オムレツの和風カニあんかけ			卵・乳・小麦・かに・えび		
ヒレカツ			卵・乳・小麦		
わかめの甘辛炒め			小麦		
じゃが芋の金平			小麦		
ブロッコリーのツナ和え					
ビーンズチャップ			乳・小麦		
大根のねぎ味噌炒め					
メロン					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
405	kcal	20.8 g	22.5 g	32.0 g	3.4 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酸味料、加工デンプン、着色料(紅麹、カラメル)、香料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、酒精、増粘多糖類、増粘剤(グアーガム、増粘多糖類、アルギン酸Na)、乳化剤、消泡剤、乳酸Ca、トレハロース、ポリリン酸Na					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
胡麻ダレ豚しゃぶ			小麦		
ひじきの煮物			小麦		
たらうの山椒焼き					
カニ焼売			卵・小麦・かに・えび		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
273	kcal	21.7 g	14.1 g	18.5 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、酒精、乳化剤、増粘剤(キサンタン)、酸味料、増粘多糖類、凝固剤、消泡剤、着色料(紅麹)					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
回鍋肉			小麦		
オムレツのトマトソース			卵・乳・小麦		
煮物(なす、わかめ)			小麦		
うぐいす豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
375	kcal	12.2 g	22.6 g	27.3 g	2.3 g
使用添加物					
安定剤(加工デンプン)、pH調整剤、着色料(カロチン、V.B2、カラメル)、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、乳酸Ca、焼成Ca、V.B1、酵素、消泡剤、加工デンプン、酸味料					

7 月 1 日 (火)					
献立名			アレルゲン		
豚肉と大根のボン酢炒め			小麦		
チンゲン菜と玉ねぎの中華炒め煮					
豆腐ナゲットの照焼きソース			小麦		
オクラとなめこのサラダ			小麦		
きゅうりのしそ昆布和え			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
488	kcal	12.4 g	15.5 g	69.1 g	1.8 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、着色料(カラメル、カロチン)、pH調整剤、香料、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、ベーキングパウダー、消泡剤、焼成Ca、豆腐用凝固剤、酵素					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
アジフライのあっさり南蛮			小麦		
牛肉とチンゲン菜のチャンプルー			卵・乳・小麦		
れんこんとさつま揚げの金平			小麦		
白花豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
345	kcal	13.0 g	21.5 g	24.6 g	2.4 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、グアーガム)、豆腐用凝固剤、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、グリシン、消泡剤、乳化剤、着色料(パプリカ)、酢酸Na、焼成Ca、増粘多糖類、酵素、環状オリゴ糖、酸味料					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
豚肉と大根のボン酢炒め			小麦		
チンゲン菜と玉ねぎの中華炒め煮					
煮物(じゃが芋、人参)			小麦		
豆腐ナゲットの照焼きソース			小麦		
オクラとなめこのサラダ			小麦		
きゅうりのしそ昆布和え			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
356	kcal	12.5 g	22.0 g	24.0 g	2.7 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、着色料(カラメル、カロチン)、pH調整剤、香料、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、ベーキングパウダー、消泡剤、焼成Ca、豆腐用凝固剤、酵素					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
白身魚のみぞれ煮			小麦		
キーマカレー			乳・小麦		
枝豆のフリッター			卵・乳・小麦		
パンブキンサラダ			卵・乳		
オクラのなめ茸和え			小麦		
れんこんの塩だれ炒め			小麦		
八幡こんにやくの煮物			小麦		
わらび餅					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
427	kcal	22.6 g	21.2 g	38.9 g	3.3 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)、酒精、消泡剤、着色料(カラメル、増粘多糖類)、香料、着色料(紅麹、パプリカ、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム)、ベーキングパウダー、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、V.B1、ソルビット、増粘多糖類					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
アジのさっぱり焼き			卵・乳・小麦・かに・えび		
麻婆春雨			小麦		
小松菜とさつま揚げの煮浸し			小麦		
イカのマリネ					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
282	kcal	20.4 g	11.0 g	25.3 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、酸化防止剤(V.C)、酒精、着色料(紅麹、カラメル)、香料、消泡剤、酸味料、増粘剤(増粘多糖類、加工デンプン)、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)					

献立名					
アレルゲン			アレルゲン		
マスの明太ムニエル			乳・小麦		
肉詰めピーマンフライ			小麦		
山菜と油揚げの炒め物			小麦		
きゅうりと人参の酢の物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
348	kcal	20.5 g	19.7 g	20.4 g	1.6 g
使用添加物					
加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム)、調味料(アミノ酸等)、ピロリン酸Na、酸味料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、凝固剤、着色料(紅麹、唐辛子、クチナシ、銅葉緑素、コチニール)、乳酸Ca、香料、乳化剤、リン酸Ca、V.B1、焼成Ca、漂白剤(次亜硫酸Na)、消泡剤、酵素、酒精					

7 月 2 日 (水)					
献立名			アレルゲン		
ハンバーグのジンジャーソース			乳・小麦		
野菜と油揚げのオイスターソース炒め					
ピーマンとウインナーのコンソメ炒め			乳・小麦		
小松菜とれんこんのあっさり煮			小麦		
カリフラワーのピーナツ和え			小麦・落花生		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
447 kcal	12.9 g	11.6 g	69.8 g	1.8 g	
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、酒精、増粘剤(加工デンプン)、着色料(カラメル)、酸化防止剤(V.C、V.E)、pH調整剤、凝固剤、加工デンプン、リン酸Ca、酸味料、消泡剤					