

【予告】「昼食弁当」取り扱いが11月からスタート！！

・組合員さんのご要望にお応えして「昼食弁当」の取り扱いを始めます。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。お届け翌日（金曜日お届け分は翌週月曜日）の昼食にお召し上がりいただけます。
※イメージイラスト⇒



詳しくは今後随時ご案内いたしますので、ぜひご期待ください！

価格改定のお知らせ

いつも夕食サポートをご利用いただき誠にありがとうございます。
昨今の食材の原料価格を含む様々な経費の増大など、夕食サポートの維持運営に関わる費用負担が増えてきています。コープしが及び関係各社といたしましても価格維持に取り組んでまいりましたが、現状の品質を維持しながら組合員の皆さまにご満足いただける商品とサービスを継続していく為、検討を重ねた結果、価格を改定させていただくことになりました。何卒ご理解を賜り、今後とも末永くご利用いただきますようお願い申し上げます。

■実施日 2025年9月29日(月)お届け分より

■対象商品 「お弁当」「4種のおかず」「6種のおかず」「旬彩御膳」「やわらかおかず」「減塩おかず」

商品名	2025年9月26日(金)までのお届け価格	2025年9月29日(月)からのお届け価格
お弁当コース	1食用(1食あたり):税込価格 620円 2食以上(1食あたり):税込価格 600円	1食用(1食あたり): 税込価格 650円 2食以上(1食あたり): 税込価格 630円
4種類のおかずコース	1食用(1食あたり):税込価格 570円 2食以上(1食あたり):税込価格 550円	1食用(1食あたり): 税込価格 590円 2食以上(1食あたり): 税込価格 570円
6種類のおかずコース	1食用(1食あたり):税込価格 675円 2食以上(1食あたり):税込価格 655円	1食用(1食あたり): 税込価格 700円 2食以上(1食あたり): 税込価格 680円
旬彩御膳コース	1食用(1食あたり):税込価格 780円 2食以上(1食あたり):税込価格 760円	1食用(1食あたり): 税込価格 790円 2食以上(1食あたり): 税込価格 770円
やわらかおかずコース	1食用(1食あたり):税込価格 700円 2食以上(1食あたり):税込価格 680円	1食用(1食あたり): 税込価格 720円 2食以上(1食あたり): 税込価格 700円
減塩おかずコース	1食用(1食あたり):税込価格 640円 2食以上(1食あたり):税込価格 620円	1食用(1食あたり): 税込価格 660円 2食以上(1食あたり): 税込価格 640円

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。
※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。

☆「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・祝日セット)

1食あたり 税込626円

注文締切日 9月24日(水)
お届け日 10月3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
10月4日 土	めばるの揚げびたし ハンバーグデミグラスソース 豆腐とツナのチャンプル さつまいもとさつま揚げの煮物 小松菜のソテー 切干大根の煮物	小麦 小麦・乳成分 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 330 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10 g 炭水化物 29 g 食塩相当量 2.2 g	【めばるの揚げびたし】だしを利かせた揚げびたして、めばるを柔らかく召し上がっていただけます。 【ハンバーグデミグラスソース】ふっくらと焼き上げたハンバーグに、オリジナルデミグラスソースを合わせました。	 レンジ目安 500W 4分20秒
10月5日 日	カレイのゆず胡椒ソース 豚ヒレかつの玉子とじ風 高野豆腐と野菜の煮物 じゃがいものおかか和え キャベツとベーコンの炒め物 ひじきの煮物	小麦 小麦・卵・乳成分 小麦 小麦 卵・乳成分 小麦	エネルギー 317 kcal たんぱく質 19 g 脂質 11.7 g 炭水化物 40.3 g 食塩相当量 2.8 g	【カレイのゆず胡椒ソース】カレイをジューシーに焼き上げ、甘辛い照り焼きのタレとゆず胡椒をミックスさせたソースをかけました。 【豚ヒレかつの玉子とじ風】甘みを出すために、フレッシュ玉ねぎを醤油・砂糖を加えただして煮込み、かつとじ風に卵でとじました。	 レンジ目安 500W 4分10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 9月24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: 9月29日(月)~10月3日(金)		お届け日: 10月2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・キヌヒカリのブレンド米。	注文番号 293 冷蔵 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。	注文番号 300 冷蔵 殺菌方法 120℃ 2秒 乳脂肪分 3.6%以上 生乳産地 鳥取県 せいきょう牛乳 200ml × 3本 税込246円 賞味期間: お届け日含め10日	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。

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
9月	1	2	3	4	5	6
	8	9	10	11	12	13
	15	16	17	18	19	20
	22	23	24	25	26	27
	29	30				
10月			1	2	3	4
	6	7	8	9	10	11
	13	14	15	16	17	18
	20	21	22	23	24	25
	27	28	29	30	31	
11月						1
	3	4	5	6	7	8
	10	11	12	13	14	15
	17	18	19	20	21	22
	24	25	26	27	28	29

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



夕食サポート

※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。

お弁当コース

ご飯(滋賀県産)

今週のコメント

今週の色ご飯は10/2(木)『わさびごはん』です。わさびの風味が爽やかな一品です。
10/2(木)の『天ぷら2種 てんつゆ添え』はタラ、ごぼうとコーンのかき揚げです。

9月29日(月)				
献立名	アレルギー			
味噌トンカツ	乳・小麦			
煮物(厚揚げ、れんこん)	小麦			
ひじきと山菜の煮物	小麦			
オクラとコーンのサラダ	小麦			
ほうれん草と大根の和え物	小麦			
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
481 kcal	12.7 g	13.0 g	75.9 g	2.0 g
使用添加物				
加工デンプン、豆腐用凝固剤、調味料(アミノ酸等)、ポリリン酸Na、酒精、増粘多糖類、酸味料、酸化防止剤(V.C)、酵素、甘味料(ステビア)、着色料(銅葉緑素)、漂白剤(次亜硫酸Na)、増粘剤(キサンタン)、消泡剤				

9月30日(火)				
献立名	アレルギー			
白身魚の梅煮	小麦			
エビカツ	卵・乳・小麦・えび			
マカロニサラダ	卵・小麦			
くるみ味噌大学芋	小麦・くるみ			
わかめときゅうりのナムル	小麦			
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
481 kcal	14.8 g	12.1 g	74.8 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、セルロース、増粘多糖類、酸化防止剤(V.E、V.C)、炭酸Ca、pH調整剤、リン酸Ca、着色料(カロテン、紅麹、カラメル)、V.B2、グリシン、消泡剤、リン酸塩(Na)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、炭酸塩(Ca、Na)、酸味料、香辛料				

10月1日(水)				
献立名	アレルギー			
油淋鶏	小麦			
チンゲン菜とれんこんのコンソメ醬油煮	乳・小麦			
ピーマンと人参の炒め物	小麦			
カリフラワーの浸し	小麦			
金時豆				
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
538 kcal	17.5 g	16.5 g	73.3 g	1.4 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、酒精、リン酸Ca、酵素、酸味料、増粘剤(キサンタン)、香辛料、加工デンプン、着色料(カラメル)、pH調整剤、焼成Ca、消泡剤				

10月2日(木)				
献立名	アレルギー			
天ぷら2種 てんつゆ添え	卵・乳・小麦			
ピーマンとブロッコリーの中華炒め	小麦			
玉ねぎとベーコンのラタトゥイユ	卵・乳・小麦			
白菜のシーザーサラダ	卵・乳			
エビ豆	小麦・えび			
わさびごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
561 kcal	16.0 g	17.1 g	83.5 g	2.1 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、クロロラエキス、酒精、加工デンプン、カゼインNa、リン酸塩(Na)、酢酸Na、グリシン、着色料(クチナシ、カロテン、カラメル)、酸化防止剤(V.C)、香料、くん液、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、酸味料、ペーキングパウダー、消泡剤、乳化剤、増粘剤(キサンタン)				

10月3日(金)				
献立名	アレルギー			
豚肉のすき煮	小麦			
春雨と小松菜の炒め物	小麦			
豆腐ナゲットのBBQソース	小麦			
ポテトサラダ	卵			
キャベツときゅうりの漬物	小麦			
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
509 kcal	14.0 g	15.6 g	74.7 g	1.6 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、キサンタン)、酸味料、くん液、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、リン酸Ca、焼成Ca、消泡剤、豆腐用凝固剤、ペーキングパウダー、酢酸Na、グリシン、乳化剤、着色料(カロテン)、香辛料、酵素				

4種類のおかずコース

今週のコメント

9/29(月)の『鶏肉のタッカルビ風焼き』は新メニューです。鶏肉にタッカルビ風の甘いタレを絡めました。

9/29(月)				
献立名	アレルギー			
サケマヨカツ&南瓜コロッケ	卵・乳・小麦			
鶏肉のタッカルビ風焼き	小麦			
大根と竹輪の塩金平				
カリフラワーと枝豆の和え物	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
398 kcal	16.9 g	21.6 g	29.0 g	2.1 g
使用添加物				
酒精、調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、着色料(パプリカ、カロテン)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、香辛料、膨張剤、酵素、焼成Ca、消泡剤、増粘剤(グアールガム)、増粘多糖類、酸味料				

9/30(火)				
献立名	アレルギー			
八宝菜	小麦			
エビミックスフライ	卵・乳・小麦・えび			
さつま芋のほっこり煮	乳・小麦			
きょうりぼん	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
303 kcal	12.2 g	16.3 g	26.3 g	2.2 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、着色料(紅麹、カロテン、カラメル)、甘味料(ステビア)、増粘多糖類、保存料(ソルビン酸K)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、消泡剤、キシロース、酸味料、炭酸Ca、焼成Ca、加工デンプン、リン酸塩(Na)、クエン酸、酵素				

10/1(水)				
献立名	アレルギー			
ブリの山椒電田揚げ	小麦			
ニラまんじゅう	小麦			
タマゴシエルマカロニサラダ	卵・乳・小麦			
わかめの酢味噌和え	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
354 kcal	13.0 g	23.8 g	22.9 g	1.9 g
使用添加物				
加工デンプン、炭酸Ca、グリシン、ソルビット、酒精、酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、着色料(トマト、クチナシ、カロテン)、香辛料、香料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、硫酸Ca、乳化剤、酵素、V.B2、焼成Ca、酸味料、ピロリン酸、消泡剤				

10/2(木)				
献立名	アレルギー			
油淋鶏	小麦			
野菜とアサリの卵炒め	卵・乳・小麦			
ナポリタン	小麦			
海苔の佃煮	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
418 kcal	21.0 g	22.9 g	29.2 g	3.3 g
使用添加物				
着色料(カラメル)、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘多糖類、pH調整剤、リン酸Ca、酵素、焼成Ca、消泡剤、グリシン、酢酸Na、乳化剤、酸味料、増粘剤(キサンタン)、香辛料				

10/3(金)				
献立名	アレルギー			
メバルの和風あんかけ	小麦			
豚肉とキャベツのボン酢炒め	小麦			
じゃが芋とベーコンのマヨ炒め	卵・乳・小麦			
茶福豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
300 kcal	18.0 g	17.2 g	18.2 g	1.9 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、酒精、加工デンプン、カゼインNa、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、くん液、乳酸Ca、増粘多糖類、着色料(クチナシ)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、焼成Ca、香料、酸味料、消泡剤、酵素				

6種類のおかずコース

今週のコメント

10/2(木)の『天ぷら3種 てんつゆ添え』はタラ、竹輪、ごぼうコーンのかき揚げをご用意しました。是非ご賞味ください。

10/2(木)				
献立名	アレルギー			
味噌トンカツ	乳・小麦			
煮物(厚揚げ、椎茸、れんこん)	小麦			
白菜とピーマンの甘辛炒め	小麦			
ひじきと山菜の煮物	小麦			
オクラとコーンのサラダ	小麦			
ほうれん草と大根の和え物	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
412 kcal	14.5 g	22.8 g	37.2 g	3.4 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、ポリリン酸Na、酒精、増粘多糖類、酸味料、酸化防止剤(V.C)、酵素、漂白剤(次亜硫酸Na)、増粘剤(キサンタン)、着色料(銅葉緑素)、消泡剤、甘味料(ステビア)				

10/3(金)				
献立名	アレルギー			
白身魚の梅煮	小麦			
エビカツ	卵・乳・小麦・えび			
野菜とこんにやくの金平	小麦			
マカロニサラダ	卵・小麦			
くるみ味噌大学芋	小麦・くるみ			
わかめときゅうりのナムル	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365 kcal	16.5 g	19.0 g	31.7 g	3.0 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、セルロース、水酸化Ca、凝固剤、増粘多糖類、酸化防止剤(V.E、V.C)、炭酸Ca、pH調整剤、リン酸Ca、炭酸塩(Ca、Na)、V.B2、グリシン、着色料(カロテン、紅麹、カラメル)、リン酸塩(Na)、消泡剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸味料、香辛料				

10/1(水)				
献立名	アレルギー			
油淋鶏	小麦			
チンゲン菜とれんこんのコンソメ醬油煮	乳・小麦			
バジル&チーズスパゲティサラダ	卵・乳・小麦			
ピーマンと人参の炒め物	小麦			
カリフラワーの浸し	小麦			
金時豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
454 kcal	20.2 g	25.5 g	30.8 g	2.4 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、酒精、リン酸Ca、香辛料、甘味料(ステビア)、増粘剤(キサンタン)、香料、焼成Ca、酵素、消泡剤、加工デンプン、pH調整剤、着色料(紅花黄、クチナシ、カラメル)、酸味料				

10/2(木)				
献立名	アレルギー			
天ぷら3種 てんつゆ添え	卵・乳・小麦			
ピーマンとブロッコリーの中華炒め	小麦			
なすの南蛮漬け	小麦			
玉ねぎとベーコンのラタトゥイユ	卵・乳・小麦			
白菜のシーザーサラダ	卵・乳			
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
413 kcal	14.3 g	22.1 g	39.9 g	2.0 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酒精、クロロラエキス、加工デンプン、カゼインNa、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、グリシン、酢酸Na、着色料(クチナシ、カロテン、カラメル)、くん液、増粘多糖類、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Ca、ペーキングパウダー、乳化剤、消泡剤、酸味料、増粘剤(キサンタン)				

10/3(金)				
献立名	アレルギー			
豚肉のすき煮	小麦			
春雨と小松菜の炒め物	小麦			
切干大根の煮物	小麦			
豆腐ナゲットのBBQソース	小麦			
ポテトサラダ	卵			
キャベツときゅうりの漬物	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
361 kcal	14.7 g	18.6 g	33.7 g	2.5 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、キサンタン)、酸味料、くん液、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、リン酸Ca、グリシン、消泡剤、乳化剤、香辛料、酢酸Na、酵素、焼成Ca、着色料(コチニール、カロテン)、豆腐用凝固剤、ペーキングパウダー				

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント

9/29(月)は『鳥取こめ育ち牛ときのこのスパゲティ』です。鳥取こめ育ち牛は、鳥取県で生産される牛肉で、休耕田などを活用して育てた稲や米を飼料の一部に使用しているのが特徴です。地元産の飼料を食べることで、自然豊かな環境で育ち、赤身が多く、脂はあっさりとした味わいが楽しめます。

9/29(月)				
献立名	アレルギー			
メバルの塩焼き	卵・小麦			
鳥取こめ育ち牛ときのこのスパゲティ	乳・小麦			
キャベツのごま酢和え	小麦			
かんぴょう煮	小麦			
オクラの和え物	小麦			
南瓜のマッシュ	乳			
わらび餅				
玉こんにやくの煮物	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
400 kcal	22.0 g	15.4 g	46.2 g	3.9 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、ソルビット、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、乳酸Ca、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、グアールガム)、香料、酸味料、乳化剤、着色料(クチナシ、カラメル)、水酸化Ca、増粘多糖類				

10/1(水)				
献立名	アレルギー			
イワシ開きのピザ焼き	卵・乳・小麦			
野菜と肉団子の旨煮	卵・乳・小麦			
わかめの中華炒め				
白菜のツナ煮	乳・小麦			
ほうれん草バターソース	乳			
ミニお好み焼き	卵・小麦			
厚焼玉子	卵・小麦			
わけぎのめた和え				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
410 kcal	22.0 g	21.8 g	35.1 g	3.6 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、クエン酸、セルロース、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(クチナシ、カラメル、ウコン)、野菜、香辛料、酸味料、消泡剤、凝固剤、ソルビット、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、香料、乳化剤、膨張剤、pH調整剤				

10/2(木)				
献立名	アレルギー			
コープ豚のちゃんぽん風炒め	乳・小麦			
アジフライ	小麦			
白和え	小麦			
竹輪の煮物	卵・小麦			
ブロッコリーのピーナツ和え	小麦・落花生			
麻婆茄子	小麦			
きくらげ昆布	小麦			
オレンジ				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
440 kcal	25.3 g	24.0 g	34.3 g	3.8 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、着色料(コチニール、パプリカ、カラメル)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C、V.E)、乳酸Ca、酒精、酸味料、増粘剤(グアールガム)、増粘多糖類、加工デンプン、消泡剤、甘味料(スクロース、アセスルファムK、ソルビット)、焼成Ca				

10/3(金)				
献立名	アレルギー			
鶏肉の梅ポン酢たれ	小麦			
山芋のふわふわ焼き	卵・小麦			
焼きビーフ	卵・乳・小麦			
揚げ餃子	乳・小麦			
オクラの塩昆布和え	小麦			
冬瓜のそぼろ煮	小麦			
山菜の和え物	小麦			
生姜の醤油漬け	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
422 kcal	25.7 g	25.3 g	29.5 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、炭酸Ca、酸味料、増粘多糖類、増粘剤(キサンタン、加工デンプン)、トレハロース、酒精、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、着色料(クチナシ、銅葉緑素、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、甘味料(ステビア)、保存料(ソルビン酸K)				

10/3(金)				
献立名	アレルギー			
サバの味噌煮	小麦			
擬製豆腐	卵・小麦			
ひじきサラダ	小麦			
コーンのフリッター	卵・乳・小麦			
ブロッコリーの洋風煮	卵・乳・小麦			
南瓜の甘辛揚げ	小麦			
チンゲン菜の浸し	小麦			
麩のラスク風 きなこ味	乳・小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
483 kcal	28.8 g	24.2 g	38.4 g	4.1 g
使用添加物				
pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、酸化防止剤(V.C、V.E)、消泡剤、加工デンプン、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(クチナシ、カラメル、カロテン)、香辛料、ペーキングパウダー、増粘剤(グアールガム、キサンタン)、加工デンプン、増粘多糖類、香料、甘味料(アスパルテーム)、乳化剤				

やわらかおかずコース

今週のコメント

お酢の抗菌力は体内でも働き、腸内では有害細菌が減少し、腸内の働きがよくなるようです。
10/3(金)の『カレイ天の黒酢ソースかけ』に黒酢を使用しています。

10/3(金)				
献立名	アレルギー			
八宝菜	小麦			
マス塩焼き だし巻	卵・小麦			
南瓜煮	小麦			
麩と豆苗の酢味噌和え	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
293 kcal	20.9 g	17.8 g	16.9 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、酸味料、酒精、増粘剤(加工デンプン)、消泡剤、保存料(しらこ)、酢酸Na、くん液、着色料(ウコン)				

10/1(水)				
献立名	アレルギー			
鶏肉の味噌マヨ漬焼き	卵			
ひじき煮	小麦			
ブロッコリーと魚肉ソーセージの炒め物	小麦			
じゃが芋の明太子和え				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
281 kcal	21.9 g	15.3 g	16.5 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、香辛料、酸味料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(グアールガム)、消泡剤、ソルビット、炭酸Ca、着色料(クチナシ、トマリロビン、紅麹、唐辛子)、香料				