

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

11/10(月)は『豚肉と小松菜のおろしソース』をご用意いたしました。おろしソースと絡めてお召し上がりください。
11/14(金)の『天ぷら2種 天つゆ添え』はカレイ、さつま芋の天ぷらです。

4種類のおかずコース

今週のコメント

11/12(水)は『白身魚のちゃんちゃん焼き風』が登場します。ちゃんちゃん焼きは味噌味ベースの北海道の郷土料理です。

6種類のおかずコース

今週のコメント

今月のイベントメニューは11/14(金)に『ボンゴレスパゲティ』をご用意しました。アサリの旨味がたっぷり詰まった、風味豊かなイタリア料理です。
『天ぷら3種 天つゆ添え』はカレイ、さつま芋、玉ねぎと山菜の天ぷらです。

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント

11/10(月)は『天ぷら3種 天つゆ添え』です。天ぷらの種類は カレイ・さつま芋・小エビ入りかき揚げ になります。

やわらかおかずコース

今週のコメント

うまい菜は、くせない味で柔らかい葉物野菜です。炒め物やサラダ等、色々な調理で活用できます。11/11(火)に使用しています。

減塩おかずコース

今週のコメント

11/13(木)の『天ぷら3種 おろしポン酢添え』はカレイ、れんこん、椎茸です。おろしポン酢をつけてお召し上がりください。

※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。

11 月 10 日 (月)					
献立名			アレルゲン		
豚肉と小松菜のおろしソース			小麦		
白菜と蒲鉾の煮物			小麦		
南瓜のフリッター			卵・乳・小麦		
れんこんと玉ねぎの韓国風炒め			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	
491	kcal	12.3 g	15.1 g	74.6 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、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、ベーキングパウダー、酵素、消泡剤、酸味料、焼成Ca、着色料(コチニール、カロテン)、増粘剤(グアーガム)、香料					

献立名					
アレルゲン					
メパルの唐揚げ			小麦		
ホワイトソースハンバーグ			乳・小麦		
ごぼうと油揚げの金平			小麦		
こんにゃくの煮物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
334	kcal	18.2 g	20.4 g	19.9 g	1.9 g
使用添加物					
増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、酒精、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル)、水酸化Ca、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香料、リン酸Ca、加工デンプン、焼成Ca、消泡剤、酸味料、酵素					

献立名					
アレルゲン					
豚肉と小松菜のおろしソース			小麦		
白菜と蒲鉾の煮物			小麦		
ひじきのサラダ			卵		
南瓜のフリッター			卵・乳・小麦		
れんこんと玉ねぎの韓国風炒め			小麦		
白花豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
371	kcal	13.3 g	23.7 g	27.5 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、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、消泡剤、酵素、香辛料、焼成Ca、ベーキングパウダー、着色料(コチニール、カロテン)、増粘剤(グアーガム)、香料、酸味料					

献立名					
アレルゲン					
天ぷら3種 天つゆ添え			卵・乳・小麦・えび		
オムレツのトマトソース			卵・乳・小麦		
小松菜の煮浸し			小麦		
カリフラワーのポトフ風			卵・乳・小麦		
オクラサラダ			小麦		
タラコのマカロニソテー			乳・小麦		
八幡巻き			小麦		
こんぶ豆			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
445	kcal	21.0 g	20.5 g	46.3 g	3.1 g
使用添加物					
ベーキングパウダー、着色料(V.B2、カロテン、カラメル、クチナシ、コチニール)、消泡剤、調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、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)、香辛料、酒精、増粘剤(キサンタン、加工デンプン)、甘味料(ステビア)、ヒロリン酸Na、環状オリゴ糖					

献立名					
アレルゲン					
豚肉の甘酢炒め			小麦		
ホッケの塩焼き 竹輪天			卵・小麦		
キャベツと魚肉ソーセージのサラダ			卵・小麦		
きゅうりの昆布和え			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
307	kcal	18.1 g	17.7 g	23.4 g	1.9 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、消泡剤、ベーキングパウダー、着色料(V.B2、カロテン、クチナシ、トマト、カラメル)、ソルビット、炭酸Ca、香辛料、香料、増粘剤(キサンタン)、酸味料					

献立名					
アレルゲン					
イワシフライ			小麦		
チャブチェ			小麦		
ごぼうと油揚げのあっさり炒め					
昆布豆			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
370	kcal	15.0 g	23.1 g	23.6 g	1.3 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン)、酒精、凝固剤、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、環状オリゴ糖、着色料(コチニール、カラメル)、増粘多糖類、糊料(キサンタン)、消泡剤、酸味料					

11 月 11 日 (火)					
献立名			アレルゲン		
ブリの味噌煮			小麦		
メンチカツ			乳・小麦		
なすの焼き浸し			小麦		
玉ねぎと梅ザーサイの和え物			小麦		
黄桃ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
464	kcal	15.3 g	14.4 g	67.1 g	0.8 g
使用添加物					
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、膨張剤、増粘剤(グアーガム)、乳酸Ca、酸味料、酸化防止剤(V.C)、アルギニン、香料、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル、赤102)、塩化Ca、pH調整剤、V.B2、消泡剤、クエン酸					

献立名					
アレルゲン					
カオマンガイ風チキン			小麦		
チンゲン菜とアサリの炒め物			小麦		
野菜コロッケ			乳・小麦		
れんこんとツナのフレンチサラダ			卵		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
396	kcal	20.5 g	22.1 g	25.1 g	3.4 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、キサンタン)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香辛料、乳化剤、香料、酵素、着色料(アナトー)、酸味料、焼成Ca、消泡剤					

献立名					
アレルゲン					
ブリの味噌煮			小麦		
メンチカツ			乳・小麦		
チンゲン菜とさつま揚げの中華炒め			小麦		
なすの焼き浸し			小麦		
玉ねぎと梅ザーサイの和え物			小麦		
黄桃					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
352	kcal	18.2 g	23.0 g	21.0 g	1.5 g
使用添加物					
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、膨張剤、増粘剤(グアーガム)、アルギニン、乳酸Ca、酸味料、香料、酸化防止剤(V.C)、塩化Ca、着色料(カラメル、赤102)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、pH調整剤、V.B2、クエン酸、消泡剤					

献立名					
アレルゲン					
豆腐と鳥取こめ育ち牛の胡麻ドレがけ			卵・小麦		
揚げイワシのレモン醤油(小骨あり)			小麦		
白菜の浸し			小麦		
ポテトとウインナーの炒め物			乳・小麦		
ブロッコリーの和え物			小麦		
かんぴょう煮			小麦		
しば漬け					
わらび餅					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
443	kcal	22.0 g	27.5 g	31.4 g	3.8 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、増粘多糖類、酸味料、消泡剤、香料、酸化防止剤(エリトリン酸Na)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(カラメル、クチナシ)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、乳化剤、ソルビット、甘味料(ステビア)					

献立名					
アレルゲン					
イワシのみりん漬け焼き(小骨あり)			小麦		
豆腐のカニあんかけ			卵・乳・小麦・かに・えび		
豚肉のお好み風炒め			小麦		
うまい菜とツナのサラダ			卵		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
279	kcal	20.8 g	15.4 g	18.1 g	2.1 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、着色料(紅麹、野菜)、香料、pH調整剤、酒精、焼成Ca、酵素、酸味料、消泡剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、保存料(ソルビン酸K)、香辛料					

献立名					
アレルゲン					
味噌豚キムチ炒め			小麦		
ホキの照焼き			乳・小麦		
じゃが芋のフリッター			卵・乳・小麦		
わかめのごま和え			乳・小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
361	kcal	16.2 g	23.0 g	18.9 g	2.2 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、加工デンプン、酸味料、pH調整剤、増粘剤(キサンタン、グアーガム)、酸化防止剤(V.C)、消泡剤、ベーキングパウダー、着色料(カロテン、カラメル)、V.B1、焼成Ca、酵素					

11 月 12 日 (水)					
献立名			アレルゲン		
鶏肉のチリマヨ和え			卵		
大根と竹輪の炒め物			小麦		
大豆と人参の炒め煮			小麦		
白菜と玉ねぎのピーナツ和え			小麦・落花生		
ひらたけと筍の金平			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	18.6 g	16.4 g	67.8 g	1.8 g	
使用添加物					
酒精、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、加工デンプン、酸化防止剤(V.C、V.E)、乳酸Ca、リン酸Ca、着色料(パプリカ)、酵素、香辛料、酸味料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、焼成Ca、消泡剤					