



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
2/20(金)は長野県のご当地メニュー『山賊焼き』が登場します。醤油ベースのタレに漬けた鶏肉を香ばしく揚げました。ごはんにもよく合い、子どもから大人まで親しまれているメニューです。

4種類のおかずコース

今週のコメント
2/17(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、色々な食材と一緒に炒めた沖縄の家庭料理のことです。

6種類のおかずコース

今週のコメント
2/18(水)は『おでん(こんにゃく、大根、厚揚げ)』が登場します。まだ寒さが続くこの季節に、体がほっとあたたまる一品です。あたたかいおでんで元氣をつけましょう♪

8種類のおかずコース
旬彩御膳

今週のコメント
2/18(水)は『天ぶら3種 天つゆ添え』です。天ぶらの種類は タラ・椎茸・筍入りかき揚げ になります。

やわらかおかずコース

今週のコメント
2/17(火)の『天ぶら2種』はかぼちゃ、いんげんと竹輪と人参のかき揚げです。

減塩おかずコース

今週のコメント
2/18(水)は今が旬の白菜を使用した『白菜とツナの中華和え』をご用意しました。白菜にはビタミンCが含まれ、風邪の予防にも役立ちます。

※天ぶ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。

2 月 16 日 (月)					
献立名			アレルゲン		
サケマヨカツ			卵・小麦		
ほうれん草と豚ひき肉のトマト炒め			乳・小麦		
白菜とツナのサラダ			小麦		
ひじきとカニカマの煮物			小麦		
うずら豆					
椎茸ごはん			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
505	kcal	14.3 g	12.1 g	80.5 g	3.0 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、酒精、加工デンプン、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、消泡剤、環状オリゴ糖、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、酸味料、膨張剤、香辛料(パプリカ、トマト、カロテン、カラメル)、糊料(キサンタン)、甘味料(ステビア)					

2 月 17 日 (火)					
献立名			アレルゲン		
ミートボールのホワイトソース			卵・乳・小麦		
カレイの煮付け			小麦		
厚揚げのお好み風			小麦		
カリフラワーとカニカマのなます			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
391	kcal	16.4 g	24.0 g	26.3 g	1.8 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、酒精、炭酸Ca、増粘剤(加工デンプン)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、香料、消泡剤、着色料(パプリカ、トマト、カラメル)、乳化剤、酸味料					

2 月 18 日 (水)					
献立名			アレルゲン		
サケマヨカツ&エビフライ			卵・小麦・えび		
ほうれん草と豚ひき肉のトマト炒め			乳・小麦		
がんもとなすの田楽			小麦		
白菜とツナのサラダ			小麦		
ひじきとカニカマの煮物			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	
442	kcal	15.6 g	23.8 g	40.0 g	3.1 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、酒精、pH調整剤、加工デンプン、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、貝Ca、膨張剤、着色料(パプリカ、トマト、カロテン、カラメル)、消泡剤、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、ポリリン酸Na、糊料(キサンタン)、酸味料、甘味料(ステビア)、香辛料					

2 月 19 日 (木)					
献立名			アレルゲン		
鳥取こめ育ち牛のチャブチェ			小麦		
高野豆腐の卵とじ			卵・小麦		
うま塩エビナゲット			卵・乳・小麦・えび		
かんぴょう煮			小麦		
オクラのなめ茸和え			小麦		
白菜のサラダ			卵・乳・小麦		
がんもの煮物			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	
407	kcal	20.7 g	23.0 g	32.0 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、酸味料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(グアーガム)、凝固剤、重曹、着色料(クチナシ、カロテン、紅麴)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、セルロース、リン酸塩(Na)、膨張剤、乳化剤、消泡剤、甘味料(ステビア)、香料					

2 月 20 日 (金)					
献立名			アレルゲン		
白身魚のみぞれ煮			小麦		
キーマカレー			乳・小麦		
春雨サラダ			卵		
がんもの煮物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
273	kcal	19.1 g	13.5 g	18.4 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)、酒精、消泡剤、着色料(カラメル、カロテン)、酸味料、グリセリン、ソルビット、リン酸Na、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)					

2 月 21 日 (土)					
献立名			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	
376	kcal	12.3 g	22.6 g	27.6 g	2.1 g
使用添加物					
安定剤(加工デンプン)、酒精、pH調整剤、酸味料、着色料(カロチン、V.B2、カラメル)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、V.B1、焼成Ca、酵素、乳酸Ca、加工デンプン、消泡剤					

2 月 17 日 (火)					
献立名			アレルゲン		
豚肉とキャベツのボン酢炒め			小麦		
チンゲン菜と玉ねぎの中華炒め煮			小麦		
豆腐ナゲットの照焼きソース			小麦		
ブロッコリーとえのきの昆布和え			小麦		
オクラと小エビのサラダ			小麦・えび		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
499	kcal	12.9 g	17.7 g	67.5 g	1.7 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、着色料(カロチン、カラメル)、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、香料、ベークン、グバウダー、焼成Ca、乳化剤、酵素、消泡剤、豆腐用凝固剤					

2 月 18 日 (水)					
献立名			アレルゲン		
アジフライのチリソース			小麦		
牛肉とチンゲン菜のチャンプルー			卵・乳・小麦		
ピーマンとささみの塩レモンスパゲティ			小麦		
白花豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
363	kcal	14.2 g	23.2 g	24.6 g	2.0 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、キサンタン)、豆腐用凝固剤、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、香料、グリシン、環状オリゴ糖、着色料(パプリカ)、酸味料、V.B1、酵素、乳化剤、消泡剤、増粘多糖類、酢酸Na、焼成Ca					

2 月 19 日 (木)					
献立名			アレルゲン		
豚肉とキャベツのボン酢炒め			小麦		
チンゲン菜と玉ねぎの中華炒め煮			小麦		
煮物(さつま芋、人参)			小麦		
豆腐ナゲットの照焼きソース			小麦		
ブロッコリーとえのきの昆布和え			小麦		
オクラと小エビのサラダ			小麦・えび		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
388	kcal	13.3 g	25.3 g	24.9 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、着色料(カロチン、カラメル)、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、香料、ベークン、グバウダー、焼成Ca、乳化剤、酵素、消泡剤、豆腐用凝固剤					

2 月 20 日 (金)					
献立名			アレルゲン		
鶏肉のトマトソース			乳・小麦		
アジの塩焼き			小麦		
揚げれんこんの甘酢あん			小麦		
ミニお好み焼き			卵・小麦		
ブロッコリーの辛子和え			小麦		
ひじきサラダ			卵・小麦		
キャベツの塩だれ炒め			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	
454	kcal	29.5 g	26.0 g	32.9 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)、着色料(カラメル、野菜)、酸味料、増粘多糖類、クロレアエキス、酒精、消泡剤、増粘剤(キサンタン、加工デンプン、増粘多糖類)、V.B1、香料、香辛料、膨張剤、甘味料(ステビア)					

2 月 21 日 (土)					
献立名			アレルゲン		
牛肉豆腐			小麦		
天ぶら2種			卵・乳・小麦		
ブリの塩こうじ焼き					
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	
329	kcal	19.2 g	13.6 g	31.4 g	1.5 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、水酸化Ca、酒精、酸味料、香料、ソルビット、炭酸Ca、ベークン、グバウダー、着色料(カロチン、V・B2)、消泡剤					

2 月 22 日 (日)					
献立名			アレルゲン		
ホキのムニエル			乳・小麦		
豚肉とほうれん草のカレー炒め			小麦		
山菜と油揚げの炒め物			小麦		
切干大根の甘酢煮			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
309	kcal	19.2 g	15.5 g	20.4 g	1.4 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)、酒精、酸味料、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、凝固剤、乳酸Ca、香料、乳化剤、着色料(銅葉緑素、コチニール、クチナシ)、リン酸Ca、V.B1、漂白剤(次亜硫酸Na)、酵素、消泡剤、焼成Ca					

2 月 18 日 (水)					
献立名			アレルゲン		
ハンバーグのジンジャーソース			卵・乳・小麦		
おでん(大根、厚揚げ)			小麦		
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					
カリフラワーとささみのくるみ和え			小麦・くるみ		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
444	kcal	12.5 g	10.3 g	71.8 g	1.6 g



夕食サポート

「夕食だけでなく昼食用のお弁当も届けてほしい！」そんな組合員さんの声から生まれまし

パッケージ内の気体(空気中と同じ窒素や二酸化炭素など)の割合を変える包装方法で、美味しさを長持ちさせています。

昼食弁当(おかず)コース

今週のコメント

2/18(水)は鶏肉のオーロラソース焼きです。オーロラソースとは、マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせたピンク色のソースです。

日付はお届け日です。月曜日から木曜日お届け分は翌日14時まで／金曜日お届け分は翌週月曜日14時までにお召し上がりがください。**夕食用弁当お届け日のみ、ご利用可能です。**

2月16日(月)

献立名	アレルギー
サバの味噌煮	小麦
トンカツ	乳・小麦
なます	
だし巻き卵	卵・小麦
ごま昆布	小麦
エネルギー 389 kcal	蛋白質 21.4 g
脂質 18.3 g	炭水化物 34.7 g
食塩相当量 3.3 g	
使用添加物	
ソルビット、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、酢酸Na、ポリリン酸Na、酸味料、酒精、グリシン、香料、甘味料(ステビア)、増粘多糖類、保存料(ソルビン酸K)、酵素、消泡剤	

2月17日(火)

献立名	アレルギー
肉団子の中華あんかけ	卵・乳・小麦
ホキのタンドリー焼き	小麦
イカメンチカツ	小麦
南瓜の煮物	小麦
きゅうりの漬物	小麦
エネルギー 482 kcal	蛋白質 19.8 g
脂質 30.6 g	炭水化物 30.1 g
食塩相当量 2.9 g	
使用添加物	
加工デンプン、酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酒精、酸味料、増粘剤(グアーガム)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、香料、消泡剤	

2月18日(水)

献立名	アレルギー
鶏肉のオーロラソース焼き	卵
カレイの煮付け	小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
カリフラワーと枝豆の香味和風和え	小麦
梅ザーサイ	小麦
エネルギー 472 kcal	蛋白質 27.8 g
脂質 32.6 g	炭水化物 13.8 g
食塩相当量 2.6 g	
使用添加物	
酢酸Na、グリシン、酒精、調味料(アミノ酸等)、乳酸Ca、酸味料、増粘多糖類、リン酸Na、香料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、キサンタン)、酵素、くん液、発色料(亜硝酸Na)、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル、赤102)、甘味料(ステビア)、加工デンプン、焼成Ca、香辛料	

2月19日(木)

献立名	アレルギー
豚肉の生姜焼き	小麦
サケフライ	小麦
ツナマヨスパゲティサラダ	卵・小麦
大根とピーマンの中華煮	小麦
茶福豆	
エネルギー 425 kcal	蛋白質 18.8 g
脂質 25.4 g	炭水化物 27.7 g
食塩相当量 1.9 g	
使用添加物	
酢酸Na、グリシン、調味料(アミノ酸等)、酒精、リン酸Ca、酵素、pH調整剤、消泡剤、加工デンプン、酸味料、焼成Ca、香辛料	

2月20日(金)

献立名	アレルギー
鶏肉と野菜の黒酢あん	卵・小麦
大根のそぼろあんかけ	小麦
金平れんこん	小麦
ブロッコリーのガーリックオイル和え	小麦
黒豆	小麦
エネルギー 254 kcal	蛋白質 9.9 g
脂質 8.1 g	炭水化物 35.1 g
食塩相当量 2.8 g	
使用添加物	
加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C、フェルラ酸)、トレハロース、ポリリン酸Na、重曹	

【お願い】 ★温める際は、電子レンジで(500W)1分～1分30秒を目安に温めて下さい。
 ・原材料の仕入れ状況により、メニュー(原材料)を変更させて頂く事があります。
 ・栄養成分値は、献立表の作成時の計算値であり、食材や調理方法により多少前後する場合があります。
 ・商品お届け後は、冷蔵庫で保管し、翌日の14時まで(金曜お届け分は翌月曜日の14時まで)にお召し上がりください。
 ・アレルギー物質の義務表示8品目を使用している商品に、「小麦、そば、卵、乳、落花生、えび、かに、くるみ」で表示しています。
 《お願い》アレルギー表示はあくまでも目安です。使用前には必ず商品の原材料欄をご確認ください。
 ・お弁当の容器について、「洗っていただいたもの」については回収いたします。

だしは天然だしを使用しております！



生活協同組合コープしが

・同じ製造ラインで、「小麦、そば、卵、乳、落花生、えび、かに、くるみ」の原材料を用いたおかずを製造しています。
 ・コロツケ、肉類、魚介類、卵などは電子レンジの加熱時間により破裂することがありますので、ご注意ください。
 ・食事療法をされている方、アレルギーのある方は、事前に医療機関にご相談下さい。
 ・味にはお好みがありますので、調味料はご自身でご用意下さい。

注文用紙

締切日: 2月11日(水)
お届け日: 2月16日(月)から20日(金)

※夕食用弁当お届け日のみ、ご利用可能です。

センター:	サポーターCD	順番	サポーター名
-------	---------	----	--------

組合員CD:	お名前:
--------	------

No. 031 昼食弁当(おかず) 税込: 500円

※当限定の特別価格(翌週からは税込: 590円)です。

ご利用期間: 毎週 今週のみに

※毎週に○をされた場合、翌週以降のご注文は不要です。

必要数	月:	火:	水:	木:	金:
-----	----	----	----	----	----

※曜日ごとの必要数をご記入ください。



※イメージイラスト