

昼食用お弁当（おかず）コース ぜひご利用ください！！

- ・組合員さんのご要望にお応えして「昼食用お弁当（おかず）」の取り扱いを始めています。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。
- ・(月)～(木)お届けの賞味期限が変わりました！！
- ・お届け日から3日後の14時までお召し上がりいただけます。例) (月)お届けなら(木)の14時まで
- ・当初から3日後の賞味でも問題ないことを確認していましたが、「いつ食べたらいいのかかわりにくいのでは」という懸念から従来の賞味期限の表記をしていました。しかし「お届け曜日によって賞味期限が変わることがかえってわかりにくい」という声があり、今回表示を見直ししました。



イメージイラスト

「献立表」を別途配布しています。ぜひご覧ください。

★献立コラム★

今週の献立には、「メンマ」を使ったメニューが登場します。普段よく見かけるメンマは、麻竹(まちく)という竹を原料に、中国で生産されているものが多いですが、今回使用しているメンマは国産の孟宗竹(もうそうちく)から作られたものです。

メンマとして使用されるのは、地上に出てから約1.5～2mほどまで育った若い竹で、筋と筋の間のやわらかい部分が食用とされています。成長しすぎると硬くなり、食用には向かなくなってしまいます。

孟宗竹(もうそうちく)は成長がとても早く、わずか2か月ほどで20m近くまで伸びることもあります。管理が行き届かない竹林はどんどん広がり、日本ではその約3分の2が「放置竹林」となっているといわれています。放置竹林は、猪などの野生動物の住処となり、周辺の畑に被害を与える原因になります。また、竹は水分を多く吸うため、土砂崩れなどのリスクが高まることもあります。



こうした背景から、孟宗竹(もうそうちく)を収穫して食材として活用することは、竹林の適切な管理につながる、環境にやさしい取り組みのひとつです。国産食材を使うことで、食料自給率の向上にも貢献できます。

食を通して、身近なところからSDGsの取り組みに参加してみませんか。

きりとり

★お弁当やおかずのご意見・ご感想や、リクエストなどお気軽にお寄せください。 419

※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。
個別商品についてのご意見は、できるだけ具体的な献立名やお届け日をご記入ください。

★「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・日セット)

1食あたり 税込648円

注文締切日 5月6日(水)
お届け日 5月15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
5月16日	ぶりのおろしソースがけ 豚肉とごぼうの実山椒炒め 高野豆腐の煮物 じゃがいものツナ煮 茄子の味噌煮込み おくらのおひたし	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 431 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 24.7 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.6 g	【ぶりのおろしソースがけ】たれに漬けて入って素揚げにしたぶりに、かつおだしのおろしソースがよく合います。 【豚肉とごぼうの実山椒炒め】豚肉とごぼうを塩こうじで炒め合わせました。ピリッとした実山椒の佃煮がアクセントになっています。	 レンジ目安 500W 4分20秒
5月17日	さばの幽庵焼き グリルチキンのごま葱酢ソース かぼちゃの煮物 高野豆腐のひすいあんかけ 切干大根の煮物 いんげんのごま和え	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・乳成分	エネルギー 375 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 2.8 g	【さばの幽庵焼き】しょうゆ・砂糖・みりんなどに高知県産のゆず果汁を加えた調味液を自社配合し、さばを漬けて焼きました。 【グリルチキンのごま葱酢ソース】ごまごま油の香ばしい風味と白ねぎのkokoroを効かせ、お酢でさっぱりと仕上げた自家製ソースをこんがり焼き上げた鶏肉にかけました。カラフルな3色ビーマンが彩り鮮やかな一品です。	 レンジ目安 500W 4分40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 5月6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。

お届け日が選べます。お好きな曜日をお選びください。		毎週木曜日にお届けします。 ※祝日等の関係で曜日に変更になることがあります。	
5月11日(月)～5月15日(金)		お届け日: 5月14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・キヌヒカリ等のブレンド米。	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°C 2秒 乳脂肪分 3.6%以上 生乳産地 鳥取県 せいきよう牛乳 200ml × 3本 税込 246円 賞味期間: お届け日含め10日	乳

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

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

5/11(月)は『キャベツとえのきのめんつゆ和え』です。えのきに含まれる成分には内臓脂肪の蓄積を抑える働きがあるとされています。
デザートには『彩りゼリー』をご用意しました。食後にお召しあがりください！

5月11日(月)				
献立名	アレルギー			
カレイのわさびムニエル	乳・小麦			
揚げ出し豆腐のオクラ和風あんかけ	小麦			
ごぼうとピーマンの煮浸し	小麦			
キャベツとえのきのめんつゆ和え	小麦			
彩りゼリー				
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
491 kcal	13.9 g	14.5 g	76.3 g	1.6 g
使用添加物				
安定剤(加工デンプン)、加工デンプン、乳酸Ca、豆腐用凝固剤、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酒精、ゲル化剤(増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、酸味料、V.C、pH調整剤、香料、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、乳化剤、着色料(クチナン、V.B2、紅麹、カラメル)、リン酸Ca、消泡剤、ピロリン酸鉄、クエン酸Na				

5月12日(火)				
献立名	アレルギー			
鶏肉のきじ焼き	小麦			
さつま芋となすのチリソース				
筍と人参のコンソメ炒め	乳・小麦			
がんもの煮物	小麦			
ブロッコリーのあっさり和え	小麦			
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
501 kcal	18.4 g	16.3 g	71.3 g	2.2 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酵素、焼成Ca、消泡剤、着色料(パプリカ、カラメル)、酸味料				

5月13日(水)				
献立名	アレルギー			
ハンバーグのきのこカレーソース	卵・乳・小麦			
白菜とベーコンのボン酢炒め	卵・乳・小麦			
れんこんのフリッター	卵・乳・小麦			
小松菜とコーンのサラダ	卵・小麦			
昆布豆	小麦			
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
479 kcal	12.6 g	16.2 g	72.0 g	1.5 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、着色料(クチナン、カロテン、カラメル)、加工デンプン、カゼインNa、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、くん液、増粘多糖類、乳酸Ca、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、消泡剤、酸味料、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、乳化剤、ベーキングパウダー、香料、環状オリゴ糖				

5月14日(木)				
献立名	アレルギー			
白身魚フライ	卵・小麦			
冬瓜の鶏そぼろあんかけ	小麦			
玉ねぎとウィンナーのレモン醤油炒め	小麦			
チンゲン菜と油揚げの炒め物	小麦			
きゅうりのごま和え	乳・小麦			
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
500 kcal	14.2 g	19.5 g	67.2 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(グアーガム、キサンタン)、酸味料、凝固剤、香料、pH調整剤、環状オリゴ糖、甘味料(アセスルファムK、ステビア)、消泡剤、乳酸Ca、香辛料、酸化防止剤(V.C)				

5月15日(金)				
献立名	アレルギー			
豚肉の生姜焼き	小麦			
じゃが芋コロッケ	乳・小麦			
カリフラワーと山菜の金平	小麦			
ほうれん草と人参の酢の物	小麦			
辛子風味小茄子漬け	小麦			
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
541 kcal	11.5 g	20.1 g	77.6 g	1.5 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、増粘剤(グアーガム)、酸化防止剤(V.C)、香料、保存料(ソルビン酸K)、着色料(アナトー、ココア、コチニール、銅葉緑素)、pH調整剤、酵素、漂白剤(次亜硫酸Na)、乳化剤、消泡剤、焼成Ca				

4種類のおかずコース

今週のコメント

5/13(水)の『豚骨ラーメン風』は新メニューです。国産メンマを使用し、豚骨ラーメンをイメージしました。
5/15(金)の『天ぷら3種』はカニのふんわり天、さつま芋、オクラです。

5月13日(水)				
献立名	アレルギー			
黒酢肉団子	卵・乳・小麦			
メバルの煮付け	小麦			
煮物(しんじょ、いんげん)	卵・小麦			
辛子風味小茄子漬け	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
362 kcal	17.5 g	16.6 g	34.7 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、酢酸(Na)、着色料(アナトー)、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、香料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、漂白剤(次亜硫酸Na)、消泡剤、豆腐用凝固剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)				

5月12日(火)				
献立名	アレルギー			
白身魚のエスカベッシュ風	卵・乳・小麦			
ワンタン	小麦			
大豆とベーコンのケチャップ炒め	卵・乳			
きゅうりとささみの塩こうじ和え				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
334 kcal	15.2 g	16.5 g	31.5 g	1.5 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、増粘剤(加工デンプン)、酒精、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、香料、着色料(クチナン、カロテン)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、pH調整剤、乳化剤、消泡剤、ベーキングパウダー、豆腐用凝固剤				

5月13日(水)				
献立名	アレルギー			
ポークカレー	乳・小麦			
ホキの味噌煮	小麦			
豚骨ラーメン風	乳・小麦			
小松菜とひらたけの中華炒め	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
314 kcal	14.4 g	17.4 g	23.4 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、クチナン)、酒精、かんすい、乳化剤、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、リン酸Ca、酸味料、香料、発色剤(亜硝酸Na)、香料、リン酸Ca、乳化剤、ベーキングパウダー、消泡剤、V.B1、酸化防止剤(V.C)、香辛料、クロラレキス、酵素、pH調整剤、甘味料(アセスルファムK、ステビア)、焼成Ca、消泡剤				

5月14日(木)				
献立名	アレルギー			
シイラフライ	卵・小麦			
豚肉とごぼうの塩だれ炒め	小麦			
カリフラワーと蒲鉾の和風サラダ	小麦			
わかめと梅ざーサイの和え物	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
326 kcal	15.2 g	18.4 g	25.6 g	1.9 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、膨張剤、増粘剤(キサンタン)、酸味料、酒精、乳酸Ca、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、香料、リン酸Ca、着色料(赤102、コチニール)、V.B1、酸化防止剤(V.C)、香辛料、クローラレキス、酵素、pH調整剤、甘味料(アセスルファムK、ステビア)、焼成Ca、消泡剤				

5月15日(金)				
献立名	アレルギー			
天ぷら3種 天つゆ添え	卵・乳・小麦・かに			
牛すき煮	小麦			
ブロッコリーとツナのオイスターソース炒め				
白花豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
384 kcal	11.0 g	21.9 g	37.4 g	1.5 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、グリニン、酢酸Na、酒精、pH調整剤、増粘剤(加工デンプン)、着色料(紅麹、カラメル、カロテン)、水酸化Ca、香料、シヨ糖エステル、豆腐用凝固剤、酸化防止剤(V.C)、焼成Ca、ベーキングパウダー、消泡剤、乳化剤、酵素、酸味料				

6種類のおかずコース

今週のコメント

5/15(金)の『塩ラーメン風』は新メニューです。国産メンマを使用し、塩ラーメンをイメージしたあっさり塩味に仕上げました。
是非ご賞味ください！

5月15日(金)				
献立名	アレルギー			
カレイのわさびムニエル	乳・小麦			
揚げ出し豆腐のオクラ和風あんかけ	小麦			
じゃが芋と豚ひき肉のおかか炒め	小麦			
ごぼうとピーマンの煮浸し	小麦			
キャベツとえのきのめんつゆ和え	小麦			
彩りゼリー				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
415 kcal	16.9 g	22.6 g	36.7 g	2.7 g
使用添加物				
安定剤(加工デンプン)、加工デンプン、豆腐用凝固剤、酒精、乳酸Ca、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、V.C、香料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、乳化剤、着色料(クチナン、V.B2、紅麹、カラメル)、リン酸Ca、ピロリン酸鉄、消泡剤、クエン酸Na				

5月12日(火)				
献立名	アレルギー			
鶏肉のきじ焼き	小麦			
さつま芋となすのチリソース				
いんげんと竹輪の炒め煮	小麦			
筍と人参のコンソメ炒め	乳・小麦			
がんもの煮物	小麦			
ブロッコリーのあっさり和え	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
425 kcal	20.9 g	24.6 g	30.7 g	3.3 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酵素、焼成Ca、消泡剤、着色料(パプリカ、カラメル)、酸味料				

5月13日(水)				
献立名	アレルギー			
ハンバーグのきのこカレーソース	卵・乳・小麦			
白菜とベーコンのボン酢炒め	卵・乳・小麦			
大根とピーマンのケチャップ炒め	小麦			
れんこんのフリッター	卵・乳・小麦			
小松菜とコーンのサラダ	卵・小麦			
昆布豆	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
375 kcal	14.3 g	23.3 g	27.7 g	2.9 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、リン酸塩(Na)、V.Lピット、着色料(クチナン、カロテン、カラメル)、カゼインNa、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酒精、くん液、増粘多糖類、乳酸Ca、酸味料、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、香料、リン酸Ca、乳化剤、ベーキングパウダー、消泡剤、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、環状オリゴ糖				

5月14日(木)				
献立名	アレルギー			
白身魚フライ	卵・小麦			
冬瓜の鶏そぼろあんかけ	小麦			
煮物(里芋、わかめ)	小麦			
玉ねぎとウィンナーのレモン醤油炒め	小麦			
チンゲン菜と油揚げの炒め物	小麦			
きゅうりのごま和え	乳・小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
372 kcal	15.2 g	24.4 g	24.5 g	2.3 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、酸味料、凝固剤、香料、甘味料(アセスルファムK、ステビア)、消泡剤、pH調整剤、香辛料、乳酸Ca				

5月15日(金)				
献立名	アレルギー			
豚肉の生姜焼き	小麦			
じゃが芋コロッケ	乳・小麦			
塩ラーメン風	小麦			
カリフラワーと山菜の金平	小麦			
ほうれん草と人参の酢の物	小麦			
辛子風味小茄子漬け	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
457 kcal	11.9 g	28.2 g	36.8 g	2.3 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、かんすい、酸味料、乳化剤、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、酸化防止剤(V.C)、香料、保存料(ソルビン酸K)、pH調整剤、着色料(アナトー、ココア、コチニール、クチナン、カラメル、銅葉緑素)、酵素、V.B1、消泡剤、漂白剤(次亜硫酸Na)、焼成Ca				

8種類のおかずコース

今週のコメント

5/15(金)は『天ぷら3種 抹茶塩添え』です。天ぷらの種類は鶏肉・茄子・そら豆と小エビ入りかき揚げになります。

5月15日(金)				
献立名	アレルギー			
コープ豚と温野菜のおろしボン酢添え	小麦			
高菜とツナのスパゲティ	小麦			
エビ豆	小麦・えび			
ごぼうの甘辛揚げ	小麦			
オクラの胡麻和え	小麦			
カリフラワーのコンソメ炒め	乳・小麦			
わらび餅				
人参シシリ	卵・乳・小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
410 kcal	22.3 g	17.8 g	42.2 g	3.6 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、着色料(カラメル)、増粘剤(キサンタン、グアーガム)、V.B1、消泡剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、グリニン、酢酸Na、増粘多糖類、乳化剤、ソルビット				

5月12日(火)				
献立名	アレルギー			
アジのマリネ風	小麦			
鶏肉と菜の花の煮物				
キャベツのピーナツ和え	小麦・落花生			
いんげんのマスタード和え	小麦			
れんこんの中華金平	小麦			
わかめのかつお和え	小麦			
きゅうりの醤油漬け	小麦			
大芋芋				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
437 kcal	28.0 g	22.1 g	36.8 g	3.2 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、ベーキングパウダー、着色料(V.B2、カロチン、クチナン、野菜)、消泡剤、凝固剤、酸化防止剤(V.E、V.C)、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、増粘剤(加工デンプン)、香辛料、甘味料(ステビア)				

5月13日(水)				
献立名	アレルギー			
タラのバター醤油ムニエル	乳・小麦			
よだれ水餃子	乳・小麦			
大根のカニ風味あんかけ	卵・乳・小麦・かに・えび			
ブロッコリーのソテー	卵・乳・小麦			
イカフリッター	小麦			
千草焼	卵			
サイコロこんにやくステーキ	乳・小麦			
パイン缶				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
404 kcal	22.2 g	17.1 g	40.5 g	4.0 g
使用添加物				
酒精、酸味料、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、増粘多糖類、グアーガム)、香料、乳化剤(クチナン)、紅麹、カラメル、ウコン、酸味料、香料、加工デンプン、焼成Ca、酵素、リン酸塩(Na)、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類、消泡剤、甘味料(アスバラム)、ソルビット				

5月14日(木)				
献立名	アレルギー			
鳥取こめ育ち牛のチャブチ	小麦			
豆腐の明太入りあんかけ	小麦			
白菜とツナの浸し	小麦			
じゃが芋のポトフ	乳・小麦			
ほうれん草のサラダ	小麦			
カリフラワーの唐揚げ	小麦			
麩の辛子酢味噌和え	小麦			
揚げボール	卵・小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
408 kcal	20.7 g	21.8 g	35.2 g	3.7 g
使用添加物				
酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C、E)、ソルビン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム、キサンタン)、トレハロース、着色料(クチナン、紅麹、カラメル、ウコン)、酸味料、香料、加工デンプン、焼成Ca、酵素、リン酸塩(Na)、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類、消泡剤、甘味料(アスバラム)、ソルビット				

5月15日(金)				
献立名	アレルギー			
天ぷら3種 抹茶塩添え	卵・乳・小麦・えび			
サバの梅煮	小麦			
ごぼうサラダ	卵			
南瓜そぼろ煮	小麦			
オクラの塩昆布和え	小麦			
もやしとピーマンの中華炒め				
たこやき	卵・小麦			
椎茸の煮物	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
493 kcal	22.8 g	27.1 g	40.3 g	3.1 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、ベーキングパウダー、着色料(V.B2、カロチン、カラメル、紅麹、ウコン、クチナン)、炭酸Ca、膨張剤、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸塩(Na)、酒精、甘味料(ステビア、スクラロース)、酸味料、V.B1、凝固剤、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム、増粘多糖類)、増粘多糖類				

やわらかおかずコース

今週のコメント

5/13(水)は『アジの木の芽味噌焼き』です。山椒の新芽である『木の芽』はさわやかな香りがしますね。味噌と合わせた木の芽味噌を魚の上のせて焼いています。

5月13日(水)				
献立名	アレルギー			
カレイの唐揚げ	卵・乳・小麦			
豚肉と野菜の卵炒め	卵・乳・小麦			
マカロニサラダ	卵・乳・小麦			
ひじきサラダ	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
318 kcal	18.4 g	17.6 g	22.5 g	2.2 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、グリニン、酢酸Na、増粘多糖類、乳化剤、酒精、酸味料、酸化防止剤(V.C)、炭酸Ca、膨張剤、着色料(カラメル、クチナン)、消泡剤、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、甘味料(ステビア)				

5月12日(火)				
献立名	アレルギー			
蒸し鶏の油淋鶏ソースかけ	小麦			
はんぺんチーズフライ	卵・乳・小麦			
ごぼうサラダ	卵			
キャベツとピーマンのカレー炒め				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
306 kcal	25.6 g	13.3 g	22.7 g	2.2 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、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、炭酸Ca、乳化剤、着色料(パプリカ、アナトー、ターメリック、ウコン)、消泡剤、ソルビット、香辛料				

夕食サポート **お昼のおかずコース**

日付はお届け日です。お届け日から3日後の14時までにお召し上がりください。夕食用弁当お届け日のみ、ご利用可能です。

5月4日(月)	
献立名	アレルギー
みどりの日 お休みです	
今週のコメント	
お休みが多い週ですが、5月7日(木)は、豚肉の生姜焼きと揚げ餃子をご用意しました。ご飯が進むおかずで楽しんでいただけたらと思います。	

5月5日(火)	
献立名	アレルギー
こどもの日 お休みです	

5月6日(水)	
献立名	アレルギー
振替休日 お休みです	

5月7日(木)				
献立名	アレルギー			
豚肉の生姜焼き	小麦			
揚げ餃子	小麦			
ポテトサラダ	卵・乳・小麦			
切干大根の煮物	小麦			
梅ザーサイ	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365 kcal	13.2 g	22.5 g	25.4 g	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、リン酸塩(Na)、香料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、発色剤(亜硝酸Na)、くん液、香辛料、消泡剤、酵素、着色料(赤102、ターメリック、コチニール、カラメル)、加工エテンブ、増粘剤(加工エテンブ、増粘多糖類)、焼成Ca				

5月8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			
だし巻き卵	卵・小麦			
茶福豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
279 kcal	12.3 g	9.3 g	36.4 g	2.7 g
使用添加物				
加工エテンブ、増粘剤(加工エテンブ、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、pH調整剤、トレハロース、ポリリン酸Na				

5月11日(月)				
献立名	アレルギー			
サバの生姜煮	小麦			
チキンカツ	卵・乳・小麦			
ポテトサラダ	卵・乳・小麦			
ブロッコリーのガーリックオイル和え				
からし風味小なす漬	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
319 kcal	18.7 g	15.4 g	25.9 g	1.9 g
使用添加物				
増粘剤(加工エテンブ、タマリンドガム、増粘多糖類)、加工エテンブ、調味料(アミノ酸等)、酢酸Na、酸味料、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル)、酒精、グリシン、甘味料(ステビア)、保存料(ソルビン酸K)、香料、発色剤(亜硝酸Na)、くん液、リン酸塩(Na)、焼成Ca、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、香辛料				

5月12日(火)				
献立名	アレルギー			
ポークカレー	乳・小麦			
イカメンチカツ	小麦			
3種の豆サラダ				
カリフラワーと枝豆の香味和風和え	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
418 kcal	13.9 g	26.7 g	29.7 g	3.0 g
使用添加物				
酢酸Na、グリシン、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、クチナシ)、増粘剤(グアーガム、キサンタン、加工エテンブ)、酒精、酸味料、甘味料(甘草、ステビア)、糖料(グアーガム)、リン酸Ca、乳化剤、pH調整剤、酵素、増粘多糖類、消泡剤、加工エテンブ、焼成Ca、リン酸塩(Na)、香料				

5月13日(水)				
献立名	アレルギー			
照焼きチキン	小麦			
アカウオのさっぱり煮	小麦			
ポテトサラダ	卵・乳・小麦			
ブロッコリーとピーマンのレモンペッパー炒め	小麦			
金時豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
437 kcal	29.1 g	22.5 g	24.6 g	3.2 g
使用添加物				
酢酸Na、グリシン、酒精、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香料、香辛料、焼成Ca、調味料(アミノ酸等)、消泡剤、酵素、加工エテンブ、リン酸塩(Na)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、増粘剤(加工エテンブ、増粘多糖類)、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル)、酸味料				

5月14日(木)				
献立名	アレルギー			
ミートボールのデミグラスソース	卵・乳・小麦			
ホキのチーズムニエル	乳・小麦			
ポテトサラダ	卵・乳・小麦			
ピーマンと玉ねぎの塩昆布和え	小麦			
白花豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
422 kcal	19.7 g	22.1 g	36.2 g	2.0 g
使用添加物				
加工エテンブ、酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、グリシン、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル、クチナシ、果実)、増粘剤(加工エテンブ、増粘多糖類)、pH調整剤、酒精、香料、乳化剤、酸味料、消泡剤、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(亜硫酸塩、V.C)、くん液、香辛料				

5月15日(金)				
献立名	アレルギー			
若鶏のみぞれ煮	小麦			
れんこんと鶏肉の梅仕立て	乳・小麦			
金平ごぼう	小麦			
ひじきの煮物	小麦			
さくら漬け				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
264 kcal	16.7 g	14.1 g	18.6 g	2.6 g
使用添加物				
増粘剤(加工エテンブ)、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、加工エテンブ、キシロース、酸味料、着色料(野菜)ポリリン酸Na、カラメル色素、香料、V.C				

5月18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			
ポテトサラダ	卵・乳・小麦			
だし巻き卵	卵・小麦			
ごま昆布	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
408 kcal	21.8 g	22.3 g	29.6 g	3.3 g
使用添加物				
ソルビット、加工エテンブ、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工エテンブ、増粘多糖類)、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル)、酢酸Na、リン酸塩(Na)、ポリリン酸Na、酸味料、酒精、グリシン、酸化防止剤(V.C)、香料、増粘多糖類、酵素、香辛料、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、消泡剤				

5月19日(火)				
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			
里芋サラダ				
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	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
453 kcal	28.2 g	30.4 g	13.8 g	2.8 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、リン酸塩(Na)、香料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、増粘剤(加工エテンブ、キサンタン)、酵素、乳化剤、着色料(コチニール、紅糖、赤102)、甘味料(ステビア)、加工エテンブ、焼成Ca、香辛料				

5月20日(水)				
献立名	アレルギー			
豚肉の生姜焼き	小麦			
サケフライ	小麦			
ポテトサラダ	卵・乳・小麦			
大根とピーマンの中華煮	小麦			
茶福豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
396 kcal	17.2 g	23.9 g	25.6 g	2.0 g
使用添加物				
増粘剤(加工エテンブ、増粘多糖類)、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、加工エテンブ、酸味料、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル)、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、くん液、焼成Ca、消泡剤				

5月21日(木)				
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			
ポテトサラダ	卵・乳・小麦			
南瓜の煮物	小麦			
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
482 kcal	19.8 g	30.2 g	28.4 g	2.8 g
使用添加物				
加工エテンブ、酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酒精、酸味料、増粘剤(加工エテンブ、増粘多糖類)、pH調整剤、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル)、リン酸Ca、香辛料、香料、発色剤(亜硝酸Na)、くん液、消泡剤				

5月22日(金)				
献立名	アレルギー			
酢豚	卵・乳・小麦			
大根のそぼろあんかけ	小麦			
金平れんこん	小麦			
なます				
黒豆	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
209 kcal	6.0 g	4.4 g	36.4 g	3.2 g
使用添加物				
加工エテンブ、増粘剤(加工エテンブ、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロテン)、酸味料、pH調整剤、甘味料(ステビア)、トレハロース、保存料(ソルビン酸K)、重曹、貝Ca、膨張剤、リン酸Ca				

5月25日(月)				
献立名	アレルギー			
サバの生姜煮	小麦			
チキンカツ	卵・乳・小麦			
ポテトサラダ	卵・乳・小麦			
金平ごぼう	小麦			
白花豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
323 kcal	18.8 g	14.4 g	29.1 g	2.0 g
使用添加物				
加工エテンブ、増粘剤(加工エテンブ、増粘多糖類、タマリンドガム)、調味料(アミノ酸等)、酢酸Na、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル)、酒精、グリシン、pH調整剤、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、香辛料、V.C、酸味料、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、くん液、焼成Ca、消泡剤				

5月26日(火)				
献立名	アレルギー			
照り焼きチキン	小麦			
ホキの西京焼き	乳・小麦			
ふきと竹の子の白和え				
ピーマンとさきみの明太スパゲッティ	乳・小麦			
金時豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
434 kcal	32.6 g	20.5 g	24.7 g	3.6 g
使用添加物				
加工エテンブ、酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、グリシン、加工エテンブ、酒精、増粘剤(加工エテンブ、増粘多糖類、キサンタン)、リン酸Ca、着色料(紅麹、唐辛子、カラメル、クチナシ)、V.C、香料、酸味料、pH調整剤、V.B2、焼成Ca、酵素、乳化剤、乳酸Ca、消泡剤				

5月27日(水)				
献立名	アレルギー			
豚キムチ	小麦			
アカウオのさっぱり煮	小麦			
ポテトサラダ	卵・乳・小麦			
ブロッコリーとピーマンのレモンペッパー炒め	小麦			
からし風味小なす漬	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
396 kcal	17.5 g	26.2 g	20.3 g	2.6 g
使用添加物				
酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、グリシン、加工エテンブ、酒精、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、pH調整剤、香料、増粘剤(加工エテンブ、増粘多糖類、キサンタン)、酸化防止剤(V.C)、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル)、リン酸塩(Na)、酵素、漂白剤(次亜硫酸Na)、香辛料、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、焼成Ca、消泡剤				

5月28日(木)				
献立名	アレルギー			
ポークカレー	乳・小麦			
白身魚フライ	小麦			
ポテトサラダ	卵・乳・小麦			
青菜のおひたし	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
389 kcal	11.1 g	27.8 g	22.3 g	2.5 g
使用添加物				
酢酸Na、加工エテンブ、調味料(アミノ酸等)、グリシン、着色料(ターメリック、カラメル、クチナシ、コチニール)、酒精、増粘剤(加工エテンブ、増粘多糖類、グアーガム)、リン酸塩(Na)、酸味料、pH調整剤、甘味料(甘草、ステビア)、くん液、酸化防止剤(V.C)、糖料(グアーガム)、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、焼成Ca、消泡剤、乳化剤、酵素、香料				

5月29日(金)				
献立名	アレルギー			
若鶏のトマト煮	小麦			
れんこんと鶏肉の梅仕立て	乳・小麦			
切干大根の煮物	小麦			
豆ひじき	小麦			
さくら漬け				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
281 kcal	16.4 g	13.7 g	23.5 g	2.6 g
使用添加物				
増粘剤(加工エテンブ)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、加工エテンブ、酸味料、着色料(野菜)、香料、キシロース、ポリリン酸Na				

【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、献立名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、表示の賞味期限内(お届け日から3日後の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。
 ・コロッケ、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 点線で切り取ってお渡しください。

締切日: お届け週の前週(水)	センター	サポーターCD	順番	サポーター名
※夕食用弁当お届け日のみ、ご利用可能です。	組合員CD		お名前	
No.031 昼食弁当(おかず) 税込:590円	ご利用期間		必要数 曜日ごとの必要数をご記入ください。	
	毎週 / 5月 日~週のみ	月	火	水
		木	金	

※毎週に○をされた場合、翌週以降のご注文は不要です。