

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！！** イメージイラスト→
- ・**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わかりにくいのでは」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。
- ・おかず5品で税込：**590円**です。



「献立表」を別途配布しています。ぜひご覧ください。

《川柳特集360号》

大地震 歪んだ校舎で **卒業す** (長浜市 女性 88歳)

【日本は地震の多い所ですが、石川県ではないですが、正月早々に大地震ということもあります。恐らくこの年三月の卒業は上記の通りではなかったかと。】

(事務局より: いまだ被災の影響が残る地域もあると聞きます。新生活が穏やかで希望に満ちたものになりますように。)

誤嚥性 肺炎予防は **カラオケで** (東近江市 男性 84歳)

【趣味でカラオケを利用していつも歌を唄っています。それが誤嚥性肺炎の予防になる事をテレビで知りました！！(ありがたい事です)】

(事務局より: 私もカラオケは大好きです。楽しく歌ってストレス発散&病気予防になるなら一石二鳥！)

九十才 年のせいだと **甘やかし** (甲賀市 女性 90歳)

(事務局より: 卒寿おめでとうございます！私は「勤労」を言い訳に自分を甘やかす日々です(笑))

おおそれ見よ イタめし好きな **おじいさん** (大津市 男性 81歳)

(事務局より: 素敵ですね！もしかしてイタリアの音楽や映画も嗜まれているのでしょうか?)

亡き父母は 働いて！働いて！！働き続けて **天国へ** (長浜市 女性 88歳)

【土曜、日曜、連休、娯楽、給付金、児童手当等々、一切ない時代でしたが、兄妹5人を人並みに育ててくれました。】

(事務局より: 昔の人はよく働いたと言いますね。私は5日働いただけでも十分大変で、真似できないと頭が下がります。)

素敵な川柳などをありがとうございます。ぜひ、一句ご応募ください！

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。

420

※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13日(水)
お届け日 5月22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23日 土	銀ひらすの西京焼き ハンバーグ彩り野菜ソース かぼちゃとおくらの煮物 ツナと白菜の炒め煮 ひじきの煮物 チャブチェ	小麦・乳成分・卵 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.3 g	【銀ひらすの西京焼き】銀ひらすを西京風の甘みそに漬け込み焼き上げました。 【ハンバーグ彩り野菜ソース】やわらか仕立てのハンバーグにトマト風味の自家製のソースをかけました。ソースにはスッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・にんじんなどのカラフルな野菜を使用しました。	 レンジ目安 500W 4分30秒
5月24日 日	ホキの磯天和風あん 牛肉の炒め物(トマト風味) 高野豆腐の煮物 白菜の煮びたし 茄子の生姜醤油 いんげんの和え物	小麦・卵・乳成分 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 360 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.4 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.2 g	【ホキの磯天和風あん】磯の香りが広がるホキの天ぷらにだしを効かせた優しいお味の和風あんをかけました。 【牛肉の炒め物(トマト風味)】牛肉と玉ねぎをダイストマトソースと焼肉のタレで炒め合わせました。	 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 5月13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。

お届け日を選べます。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18日(月)～5月22日(金)		お届け日: 5月21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 せいきょう牛乳 200ml x 3本 税込 246円 賞味期間: お届け日含め10日	殺菌方法 120℃ 2秒 乳脂肪分 3.6%以上 生乳産地 鳥取県

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

お弁当コース

ご飯(滋賀県産)

今週のコメント
5/21(木)の『天ぶら2種 天つゆ添え』はたら、竹輪天です。また、同日の『エビ豆』は小エビと大豆を甘辛く煮た滋賀県の郷土料理です。

5月18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			
マカロニサラダ	卵・小麦			
ほうれん草とピーマンの和え物	小麦			
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
468 kcal	12.6 g	13.9 g	74.2 g	1.8 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、漂白剤(次亜硫酸Na)、香料、クエン酸、着色料(銅葉緑素)、グリシン、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、消泡剤				

5月19日(火)				
献立名	アレルギー			
白身魚の紀州煮【和歌山県】	小麦			
春雨といんげんの炒め物	小麦			
オクラとコーンのサラダ	小麦			
さつま芋のフリッター	卵・乳・小麦			
わかめのナムル	小麦			
菜めしごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
453 kcal	13.8 g	9.3 g	78.1 g	2.8 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、炭酸Ca、リン酸Ca、酸味料、着色料(カロテン)、甘味料(ステビア)、pH調整剤、ベーキングパウダー、増粘剤(加工デンプン、グアーガム、キサンタン)、消泡剤				

5月20日(水)				
献立名	アレルギー			
油淋鶏	小麦			
チンゲン菜とひらたけのツナ炒め				
ピーマンと玉ねぎの炒め物	小麦			
カリフラワーのくるみ和え	小麦・くるみ			
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
561 kcal	17.6 g	22.2 g	72.9 g	1.4 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)、pH調整剤、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C、V.E)、乳酸Ca、リン酸Ca、酵素、香料、酸味料、焼成Ca、消泡剤				

5月21日(木)				
献立名	アレルギー			
天ぶら2種 天つゆ添え	卵・乳・小麦			
白菜とブロッコリーの中中華炒め	小麦			
玉ねぎとベーコンのラタトゥイユ	卵・乳・小麦			
ピーマンとささみのシーザーサラダ	卵・乳			
エビ豆【滋賀県】	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
539 kcal	17.6 g	17.2 g	79.9 g	1.5 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、酒精、加工デンプン、pH調整剤、カゼインNa、リン酸塩(Na)、グリシン、酢酸Na、着色料(カラメル、クチナシ、カロテン)、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、香料、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Ca、増粘剤(キサンタン)、乳化剤、消泡剤、ベーキングパウダー、酸味料				

5月22日(金)				
献立名	アレルギー			
豚肉のすき煮	小麦			
小松菜とさつま揚げの炒め物	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
512 kcal	12.2 g	19.8 g	70.7 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、香料、グリシン、酵素、乳化剤、ベーキングパウダー、着色料(カロテン)、酢酸Na、豆腐用凝固剤、焼成Ca、消泡剤				

4種類のおかずコース

今週のコメント
5/20(水)の『ハンバーグ シャリアピンソース』は日本発祥の玉ねぎソースがかかったハンバーグです。

5/20(水)				
献立名	アレルギー			
サケマヨカツ&南瓜コロッケ	卵・乳・小麦			
焼鳥	小麦			
玉ねぎと竹輪の塩金平				
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
396 kcal	17.7 g	17.7 g	40.5 g	3.5 g
使用添加物				
着色料(カラメル、パプリカ、クチナシ、カロテン)、かんすい、加工デンプン、酒精、増粘多糖類、乳化剤、膨張剤、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香辛料、酵素、消泡剤、pH調整剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム)、焼成Ca				

5/20(水)				
献立名	アレルギー			
八宝菜	小麦			
イカフライ	小麦			
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
275 kcal	14.6 g	13.6 g	23.5 g	2.2 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)、甘味料(ステビア)、着色料(カラメル)、保存料(ソルビン酸K)、増粘多糖類、pH調整剤、リン酸Ca、酸化防止剤(V.C)、酵素、乳化剤、酸味料、消泡剤、焼成Ca				

5/20(水)				
献立名	アレルギー			
ブリの山椒竜田揚げ	小麦			
ハンバーグ シャリアピンソース	卵・乳・小麦			
ナポリタン	小麦			
ブロッコリーの酢味噌和え	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
382 kcal	17.5 g	22.7 g	28.8 g	4.6 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香料、酵素、焼成Ca、消泡剤、V.B2、酸味料				

5/20(水)				
献立名	アレルギー			
油淋鶏	小麦			
白身魚の煮付け	小麦			
タマゴシエルマカロニサラダ	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
394 kcal	23.8 g	22.2 g	23.5 g	2.4 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酢酸Na、酒精、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、香辛料、酵素、酸味料、増粘剤(キサンタン)、着色料(カロテン)、焼成Ca、消泡剤				

5/20(水)				
献立名	アレルギー			
メバルの和風あんかけ	小麦			
豚肉とキャベツのタッカルビ風	小麦			
チヂミ	卵・小麦			
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
322 kcal	18.5 g	18.8 g	19.2 g	2.4 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)、乳酸Ca、リン酸Ca、酵素、焼成Ca、消泡剤、酸味料				

6種類のおかずコース

今週のコメント
5/19(火)は『白身魚の紀州煮』が登場します。紀州煮は、イワシと梅干を使った和歌山県の郷土料理です。今回は白身魚でアレンジしました。5/21(木)の『天ぶら3種 天つゆ添え』はたら、竹輪天、ごぼうとコーンのかき揚げです。

5/19(火)				
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			
白菜と人参の甘辛炒め	小麦			
ひじきと山菜の煮物	小麦			
マカロニサラダ	卵・小麦			
ほうれん草とピーマンの和え物	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
410 kcal	13.5 g	23.7 g	36.5 g	3.3 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、クエン酸、着色料(銅葉緑素、クチナシ)、漂白剤(次亜硫酸Na)、消泡剤、グリシン、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)				

5/19(火)				
献立名	アレルギー			
白身魚の紀州煮【和歌山県】	小麦			
春雨といんげんの炒め物	小麦			
エビミックスフライ	卵・乳・小麦・えび			
オクラとコーンのサラダ	小麦			
さつま芋のフリッター	卵・乳・小麦			
わかめのナムル	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
387 kcal	15.8 g	19.2 g	37.2 g	2.7 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、リン酸Ca、キシロース、着色料(紅麹、カロテン)、甘味料(ステビア)、増粘剤(加工デンプン、グアーガム、キサンタン)、リン酸塩(Na)、クエン酸、ベーキングパウダー、消泡剤、pH調整剤、酸味料				

5/19(火)				
献立名	アレルギー			
油淋鶏	小麦			
チンゲン菜とひらたけのツナ炒め				
塩こうじ和風スパゲティ	小麦			
ピーマンと玉ねぎの炒め物	小麦			
カリフラワーのくるみ和え	小麦・くるみ			
金時豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
503 kcal	20.9 g	31.4 g	32.9 g	2.5 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、ソルビット、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酒精、炭酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C、V.E)、増粘多糖類、乳酸Ca、着色料(クチナシ、カロテン)、酸味料、香料、香辛料、リン酸Ca、酵素、焼成Ca、消泡剤				

5/19(火)				
献立名	アレルギー			
天ぶら3種 天つゆ添え	卵・乳・小麦			
白菜とブロッコリーの中中華炒め	小麦			
切干大根の煮物	小麦			
玉ねぎとベーコンのラタトゥイユ	卵・乳・小麦			
ピーマンとささみのシーザーサラダ	卵・乳			
エビ豆【滋賀県】	小麦・えび			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
404 kcal	15.7 g	20.4 g	41.1 g	2.1 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、酒精、加工デンプン、pH調整剤、カゼインNa、リン酸塩(Na)、グリシン、酢酸Na、着色料(カラメル、クチナシ、カロテン)、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、香料、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Ca、増粘剤(キサンタン)、乳化剤、消泡剤、ベーキングパウダー、酸味料				

5/19(火)				
献立名	アレルギー			
豚肉のすき煮	小麦			
小松菜とさつま揚げの炒め物	小麦			
なすの焼き浸し	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
422 kcal	12.7 g	29.6 g	24.9 g	2.6 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(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、香辛料、グリシン、酵素、乳化剤、ベーキングパウダー、着色料(カロテン)、酢酸Na、豆腐用凝固剤、焼成Ca、消泡剤				

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント
5/21(木)は『鶏ごぼうの甘辛メンチカツ』です。国産鶏肉を使用して、隠し味におろし生姜を加えました。ごぼうの存在感があるフライです。

5/21(木)				
献立名	アレルギー			
サワらの菜種焼き	卵・乳・小麦			
炊合せ(大根、五目巾着、小松菜)	小麦			
春雨チャブチ	小麦			
れんこんサラダ	卵・小麦			
ブロッコリーのカニ風味中華あんかけ	卵・乳・小麦・かに・えび			
わかめの赤しそ和え				
じゃが芋のバター醤油揚げ焼売	乳・小麦			
揚げ焼売	卵・小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
429 kcal	21.7 g	25.4 g	32.3 g	3.2 g
使用添加物				
豆腐用凝固剤、漂白剤(亜硫酸Na)、酒精、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、グリシン、酢酸Na、増粘多糖類、乳化剤、着色料(クチナシ、紅麹、クチナシ、カラメル)、香料、増粘剤(増粘多糖類、アルギン酸Na、キサンタン)、加工デンプン、グアーガム、トレハロース、ポリリン酸Na、酸化防止剤(V.C)、甘味料(ステビア)、消泡剤				

5/21(木)				
献立名	アレルギー			
コープ豚のねぎ塩焼肉	小麦			
北海道産ホタテ入りクリームフライ	乳・小麦			
炒り豆腐	小麦			
カリフラワーのマリネ				
チンゲン菜とシラスの和え物	小麦			
南瓜のコンソメ煮	乳・小麦			
オレンジ				
こんにやくの味噌煮込み	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
414 kcal	20.8 g	22.0 g	38.1 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、酸化防止剤(V.C)、酸味料、増粘剤(キサンタン、加工デンプン、グアーガム)、V.B1、酒精、乳化剤、香料、着色料(カロテン、カラメル)、消泡剤、増粘多糖類、水酸化Ca				

5/21(木)				
献立名	アレルギー			
油淋鶏	小麦			
ホッケの塩焼き	卵			
玉ねぎサラダ	卵・乳・小麦			
春巻	小麦			
オクラの和え物	小麦			
冬瓜のそぼろ煮	小麦			
竹輪の照焼き	卵・小麦			
焼き菓子	卵・乳・小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459 kcal	30.3 g	21.6 g	38.6 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、酸味料、酒精、酸化防止剤(V.C)、消泡剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、セルロース、キシロース、膨張剤、ポリリン酸Na、塩化Ca、着色料(クチナシ、紅麹)、発色剤(亜硝酸Na)、香料、甘味料(アスパルテーム)、増粘多糖類、ソルビット、乳化剤				

5/21(木)				
献立名	アレルギー			
マスのちゃんちゃん焼き	乳・小麦			
鶏ごぼうの甘辛メンチカツ	乳・小麦			
厚揚げの生姜醤油	小麦			
れんこんの中中華金平	小麦			
ブロッコリーのおかか和え	小麦			
マカロニナポリタン	小麦			
わかめの胡麻炒め				
ふき旨煮	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
421 kcal	21.8 g	19.8 g	41.4 g	3.4 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、酸化防止剤(V.C)、消泡剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、セルロース、キシロース、膨張剤、ポリリン酸Na、塩化Ca、着色料(カロテン)、品質安定剤(加工Ca)、豆腐用凝固剤、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)				

5/21(木)				
献立名	アレルギー			
メバルの中華あんかけ	小麦			
和風オムレツ風	卵・小麦			
枝豆とチーズのフリッター	卵・乳・小麦			
じゃが芋の明太子マヨ炒め	卵			
ほうれん草の辛子和え	小麦			
チヂミ	卵・小麦			
さくら漬け	小麦			
なすのポン酢和え	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
431 kcal	23.6 g	28.5 g	22.7 g	3.5 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、酸味料、酸化防止剤(V.C)、酒精、消泡剤、乳化剤、ベーキングパウダー、着色料(カロテン、紅麹、唐辛子、ウコン、アタカラ)、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、香辛料、膨張剤、増粘多糖類、香料、甘味料(ステビア)				

やわらかおかずコース

今週のコメント
5/20(水)の『天ぶら3種』はえび、豆腐の磯辺揚げ、いんげんとさつま芋のかき揚げです。

5/20(水)				
献立名	アレルギー			
回鍋肉	小麦			
炊合せ(がんと、卵、きぬさや)	卵・小麦			
菜の花の辛子和え	小麦			
パンキンサラダ	卵			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
295 kcal	19.7 g	18.4 g	17.6 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、酸化防止剤(V.C)、消泡剤、酒精、酸味料、着色料(ウコン)、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)				

5/20(水)				
献立名	アレルギー			
鶏肉のごま焼き	乳・小麦			
サバの塩焼き				
麩の酢味噌和え	小麦			
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
296 kcal	23.9 g	11.8 g	24.1 g	2.0 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、酒精、酸味料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(グアーガム)、着色料(カラメル)、消泡剤、香料				

5/20(水)				
献立名	アレルギー			
天ぶら3種	卵・乳・小麦・えび			
豚肉のお好み風炒め	小麦			
ひじきと玉ねぎのごまドレサラダ	卵・小麦			
ブロッコリーのツナ和え	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
321 kcal	18.1 g	15.5 g	32.2 g	1.8 g
使用添加物				

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
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。	
みどりの日 お休みです	

5月5日(火)	
献立名	アレルギー
今週のコメント	
こどもの日 お休みです	

5月6日(水)	
献立名	アレルギー
今週のコメント	
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			
今週のコメント	サバの生姜煮			
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			
今週のコメント	ポークカレー			
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			
今週のコメント	照焼きチキン			
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			
今週のコメント	ミートボールのデミグラスソース			
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			
今週のコメント	若鶏のみぞれ煮			
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			
今週のコメント	サバの味噌煮			
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			
今週のコメント	鶏肉のオーロラソース焼き			
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			
今週のコメント	豚肉の生姜焼き			
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			
今週のコメント	肉団子の中華あんかけ			
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			
今週のコメント	酢豚			
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			
今週のコメント	サバの生姜煮			
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			
今週のコメント	照り焼きチキン			
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			
今週のコメント	豚キムチ			
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			
今週のコメント	ポークカレー			
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			
今週のコメント	若鶏のトマト煮			
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。