

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わかっていく」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。



いつも夕食サポートをご利用いただきありがとうございます。気温が高くなるこれからの季節も、安心して食事を楽しんでいただけるよう、食中毒を防ぐポイントをご紹介します。

夏の食事 食中毒を防ぐポイントはこの2つ！

① 温度を上げない



夏は蓄冷板を2枚使用し、温度管理しています。

2枚

受け取り後は、すぐ冷蔵庫に入れてください。

当日の夜10時までにお召し上がりください。



② 菌をつけない



食中毒予防には、手洗いがとても大切です。

調理・食事の前は、石けんでしっかり手を洗いましょう。

【ご案内】 野菜について



農産物なので、玉ねぎの薄皮や、小松菜の葉の表皮などが口に残ることがあります。

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。

423

※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 6月3日(水)  
お届け日 6月12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
6月13日 土	鮭の塩焼き 鶏肉の梅みそだれ 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜のおひたし さつまいもの甘辛和え 切干大根の煮物	小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 383 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.9 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 2.1 g	【鮭の塩焼き】鮭のおいしさをシンプルに味わえる塩焼きです。 【鶏肉の梅みそだれ】素揚げした鶏肉に、梅の酸味をプラスしたみそだれを合わせました。	 レンジ目安 500W 4分10秒
6月14日 日	さわらの塩こうじ漬け焼き 鶏肉の酢豚風 もちふの玉子とじ ジャーマンポテト キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え	小麦 小麦・卵・乳成分 卵・乳成分 小麦・乳成分	エネルギー 365 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.1 g	【さわらの塩こうじ漬け焼き】さわらをふっくらとシューシーに召し上がっていただくために、塩粒につけてこんでから焼き上げました。 【鶏肉の酢豚風】トマトケチャップを味のベースに、自社で酸味と甘さを調整した酢豚あん、揚げた鶏肉や野菜をからめました。程よい酸味の一品です。	 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 6月3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が変更になることがあります。	
6月8日(月)～6月12日(金)		お届け日: 6月11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℃ 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	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	
6月	1	2	3	4	5	6	7	7月	1	2	3	4	5	8月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10		3	4	5	6	7	8	9
	15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17		10	11	12	13	14	15	16
	22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24		17	18	19	20	21	22	23
	29	30							27	28	29	30	31		24	25	26	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

今週の色ご飯は6/8(月)の『ケチャップライス』です。トマトのほどよい酸味と甘みが広がる、親しみやすい味わいです。

6/9(火)は『杏仁ゼリー』をご用意いたしました。ぜひご賞味ください。

6月8日(月)					
献立名	アレルギー				
サケマヨカツ	卵・乳・小麦				
こんにゃくとなすの田楽	小麦				
里芋煮	小麦				
ブロッコリーとピーマンの塩昆布和え	小麦				
えのきと梅ザーサイの和え物	小麦				
ケチャップライス	乳・小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
474	kcal 12.1	g 11.5	g 82.5	g 2.7	
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、水酸化Ca、pH調整剤、乳酸Ca、酸化防止剤(V.C)、酸味料、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、漂白剤(次亜硫酸Na)、香料、リン酸Ca、着色料(赤102、カロテン、カラメル)、香辛料、消泡剤、増粘剤(グアーガム)、膨張剤					

6月9日(火)					
献立名	アレルギー				
豚キムチ	小麦				
野菜と魚肉ソーセージのさっぱり炒め	小麦				
豆腐ナゲットの照焼きソース	小麦				
大根と小エビの炒め物	小麦・えび				
杏仁ゼリー	乳				
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
483	kcal 12.4	g 16.5	g 69.3	g 1.6	
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、ソルビット、炭酸Ca、酒精、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、乳酸Ca、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、pH調整剤、乳化剤、着色料(クチナン、カロテン、カラメル)、酸味料、酸化防止剤(V.C)、ベーキングパウダー、酵素、消泡剤、豆腐用凝固剤、焼成Ca					

6月10日(水)					
献立名	アレルギー				
鶏唐揚げのレモン煮	小麦				
きのこピーマンの中華炒め	小麦				
チリコンカン	乳・小麦				
カリフラワーとカニカマの浸し	小麦				
オクラの香味和風サラダ	小麦				
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
531	kcal 18.3	g 17.0	g 76.2	g 2.1	
使用添加物					
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、香料、リン酸Ca、甘味料(ステビア)、着色料(パプリカ、カロチン、カラメル)、増粘剤(キサンタン)、焼成Ca、消泡剤、酵素、酸味料					

6月11日(木)					
献立名	アレルギー				
カレイの西京焼き	小麦				
牛肉入りコロッケ	卵・乳・小麦				
ひじきと玉ねぎの中華サラダ	乳・小麦				
焼売	乳・小麦				
たぐあん					
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
536	kcal 14.7	g 19.3	g 75.3	g 2.0	
使用添加物					
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸)、増粘多糖類、香辛料、V.B2、乳化剤、消泡剤、着色料(カロチン、ラック)、調味料(アミノ酸等)、酸味料					

6月12日(金)					
献立名	アレルギー				
ハンバーグのジンジャーソース	卵・乳・小麦				
ほうれん草と油揚げの金平	小麦				
さつま芋のフリッター	卵・乳・小麦				
れんこんとウインナーのオイスターソース炒め					
うずら豆					
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
506	kcal 12.4	g 14.9	g 80.9	g 1.5	
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、酒精、リン酸塩(Na)、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、着色料(カラメル、カロチン)、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、酸味料、ベーキングパウダー、消泡剤					

**4種類のおかずコース**

今週のコメント

6/9(火)は『アジフライのチリソース』です。エリンギとピーマンを加えたチリソースで仕上げています。ほどよい辛みと旨みが食欲をそそる一品です。

6月9日(火)					
献立名	アレルギー				
ミートボールのきのこデミグラスソース	卵・乳・小麦				
カレイの煮付け	小麦				
なすの煮浸し	小麦				
白花豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
382	kcal 15.0	g 23.4	g 26.7	g 2.1	
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、亜硫酸塩)、乳酸Ca、香料、増粘剤(加工デンプン)、消泡剤、着色料(カラメル、果実)、酸味料					

6月9日(火)					
献立名	アレルギー				
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				
人参とささみの和風スパゲティ	小麦				
カリフラワーとカニカマの酢の物	小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
357	kcal 14.7	g 23.2	g 23.4	g 2.2	
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、ソルビット、炭酸Ca、酒精、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、乳酸Ca、豆腐用凝固剤、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、乳化剤、消泡剤、酢酸Na、増粘多糖類、グリシン、焼成Ca、着色料(パプリカ、カロチン、カラメル)、酵素、環状オリゴ糖、酸味料					

6月10日(水)					
献立名	アレルギー				
鶏肉のBBQソース	小麦				
タコキャベツカツ	卵・小麦				
さつま芋の旨塩煮					
つば漬け					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
350	kcal 16.6	g 18.0	g 31.5	g 3.2	
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)、くん液、酸味料、酒精、着色料(カラメル、紅麹)、乳化剤、増粘多糖類、リン酸Ca、酵素、焼成Ca、消泡剤、pH調整剤					

6月11日(木)					
献立名	アレルギー				
白身魚のすき煮	小麦				
鶏天	卵・乳・小麦				
ほうれん草とさつま揚げの金平	小麦				
ブロッコリーとえのきのくるみ和え	小麦・くるみ				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
298	kcal 19.3	g 13.1	g 27.1	g 2.0	
使用添加物					
加工デンプン、酒精、水酸化Ca、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、酸化防止剤(V.E、V.C)、pH調整剤、漂白剤(次亜硫酸Na)、消泡剤、ベーキングパウダー、乳化剤、着色料(カロチン)、焼成Ca、酵素、酸味料					

6月12日(金)					
献立名	アレルギー				
豚肉の生姜焼き	小麦				
オムレツの小エビあんかけ	卵・乳・小麦・えび				
野菜コロッケ	乳・小麦				
オクラの塩昆布マリネ	小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
331	kcal 15.4	g 19.9	g 21.9	g 2.3	
使用添加物					
加工デンプン、安定剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、酒精、着色料(カロチン、V.B2、アナトー)、香料、リン酸Ca、乳化剤、酸味料、pH調整剤、酵素、焼成Ca、消泡剤					

**6種類のおかずコース**

今週のコメント

6/10(水)の『鶏唐揚げのレモン煮』は新メニューです。レモンの爽やかな酸味が広がる、初夏にぴったりの一品です。さっぱりとした味わいで、食欲の落ちやすい時期にもおすすめです。

6月10日(水)					
献立名	アレルギー				
サケマヨカツ&カツオカツ	卵・乳・小麦				
こんにゃくとなすの田楽	小麦				
ごぼうとさつま揚げの炒め物	小麦				
里芋煮	小麦				
ブロッコリーとピーマンの塩昆布和え	小麦				
えのきと梅ザーサイの和え物	小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
402	kcal 11.4	g 21.1	g 41.2	g 2.9	
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、水酸化Ca、pH調整剤、乳酸Ca、酸化防止剤(V.C)、酸味料、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、漂白剤(次亜硫酸Na)、香料、リン酸Ca、乳化剤、消泡剤、香辛料、着色料(赤102、カロチン、カラメル)、増粘剤(グアーガム)、膨張剤					

6月10日(水)					
献立名	アレルギー				
豚キムチ	小麦				
野菜と魚肉ソーセージのさっぱり炒め	小麦				
煮物(わかめ、れんこん)	小麦				
豆腐ナゲットの照焼きソース	小麦				
大根と小エビの炒め物	小麦・えび				
杏仁ゼリー	乳				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
355	kcal 13.1	g 22.3	g 23.5	g 2.8	
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、ソルビット、酒精、炭酸Ca、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、乳酸Ca、pH調整剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、着色料(クチナン、カロチン、カラメル)、乳化剤、香辛料、酸化防止剤(V.C)、焼成Ca、クエン酸、酵素、消泡剤、豆腐用凝固剤、ベーキングパウダー					

6月10日(水)					
献立名	アレルギー				
鶏唐揚げのレモン煮	小麦				
きのこピーマンの中華炒め	小麦				
小松菜とツナの煮物	小麦				
チリコンカン	乳・小麦				
カリフラワーとカニカマの浸し	小麦				
オクラの香味和風サラダ	小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
419	kcal 21.3	g 22.8	g 31.7	g 3.4	
使用添加物					
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、香料、リン酸Ca、甘味料(ステビア)、着色料(パプリカ、カロチン、カラメル)、増粘剤(キサンタン)、焼成Ca、消泡剤、酵素、酸味料					

6月11日(木)					
献立名	アレルギー				
カレイの西京焼き	小麦				
牛肉入りコロッケ	卵・乳・小麦				
春雨と白菜のボン酢炒め	小麦				
ひじきと玉ねぎの中華サラダ	乳・小麦				
焼売	乳・小麦				
たぐあん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
383	kcal 14.4	g 23.3	g 27.9	g 2.7	
使用添加物					
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、リン酸Ca、香辛料、消泡剤、V.B2、乳化剤、着色料(カロチン、ラック)、酸味料、香料					

6月12日(金)					
献立名	アレルギー				
ハンバーグのジンジャーソース	卵・乳・小麦				
ほうれん草と油揚げの金平	小麦				
明太マヨ焼きそば	卵・小麦				
さつま芋のフリッター	卵・乳・小麦				
れんこんとウインナーのオイスターソース炒め					
うずら豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
462	kcal 15.1	g 24.1	g 45.7	g 2.8	
使用添加物					
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、紅麹、唐辛子、コチニール、クチナン、カロチン)、かんすい、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、乳化剤、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、消泡剤、酸味料、ベーキングパウダー					

**8種類のおかずコース**

**旬彩御膳**

今週のコメント

6/9(火)は『なすの煮物』です。なすは、カリウムや食物繊維が豊富で、利尿作用や高血圧・動脈硬化の予防に効果が期待できます。

6月9日(火)					
献立名	アレルギー				
コープ豚と小松菜のんにんにく醤油炒め	小麦				
マスのレモンペッパー焼き	小麦				
筍のかき揚げ	卵・乳・小麦				
ブロッコリーサラダ	卵				
南瓜の煮物	小麦				
こんにゃくの味噌煮込み	小麦				
黒花豆					
カニ焼売	卵・小麦・かに・えび				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
410	kcal 24.6	g 21.2	g 33.9	g 3.5	
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、消泡剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(グアーガム、加工デンプン、キサンタン)、酒精、香料、香辛料、水酸化Ca、着色料(カラメル、V.B2、カロチン、紅麹)、炭酸Ca、膨張剤、ベーキングパウダー、乳化剤、漂白剤(次亜硫酸Na)					

6月10日(水)					
献立名	アレルギー				
サバの葱味噌マヨネーズ焼き	卵・小麦				
擬製豆腐	卵・小麦				
わかめの胡麻炒め					
カリフラワーの洋風煮	乳・小麦				
春雨の中華サラダ	卵・乳・小麦・かに・えび				
なすの煮物	小麦				
枝豆のペロンチーノ風					
さくら漬け	小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
421	kcal 28.7	g 23.2	g 24.9	g 3.6	
使用添加物					
酸味料、酒精、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、加工デンプン、焼成Ca、酵素、香辛料、着色料(コチニール、カラメル、紅麹、アガアゴ)、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(グアーガム)、香料、甘味料(ステビア)					

6月10日(水)					
献立名	アレルギー				
鶏肉の唐揚げ	小麦				
炊合せ(大根、菜の花、巾着)	小麦				
タコのマロニソテー	乳・小麦				
オクラの和え物	小麦				
れんこんのおかか酢和え	小麦				
バターコーン	乳				
ジャーマンポテト	卵・乳・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	
444	kcal 25.7	g 26.8	g 34.1	g 3.1	
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)、酸味料、増粘剤(グアーガム、加工デンプン、増粘多糖類)、消泡剤、豆腐用凝固剤、漂白剤(亜硫酸塩、次亜硫酸Na)、メタン酸Na、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(クチナン、カラメル、紅麹、唐辛子)、香辛料、香料、乳化剤、甘味料(ステビア)					

6月11日(木)					
献立名	アレルギー				
コープ豚のサラダ仕立て ごまドレかけ	卵・小麦				
イワシのマスタードパン粉焼き(小骨あり)	卵・小麦				
切干大根のブルコシ風	小麦				
ほうれん草の浸し	小麦				
卵の花	小麦				
こんにゃくの炒め物	小麦				
蒸しパン	卵・小麦				
きくらげ昆布	小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
411	kcal 21.9	g 23.8	g 30.9	g 3.0	
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、香料、甘味料(ステビア)、増粘剤(キサンタン、グアーガム、アルギン酸エステル)、消泡剤、酸味料、香辛料、イーストフード、V.C、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C)、膨張剤、アルギニン、着色料(クチナン)、ソルビット					

6月12日(金)					
献立名	アレルギー				
タラの揚げ浸し	小麦				
オムレツのトマトソース	卵・乳・小麦				
肉詰ビーマン	卵・小麦				
ブロッコリーのピーナツ和え	小麦・落花生				
ひじき煮	小麦				
パンキンサラダ	卵・乳				
しんじょう煮物	卵・小麦				
きゅうりの酢の物	卵・乳・小麦・かに・えび				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
469	kcal 21.8	g 26.0	g 39.0	g 3.9	
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、消泡剤、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C、V.E)、着色料(カラメル、パプリカ、紅花黄、クチナン、紅麹)、増粘剤(グアーガム、加工デンプン、キサンタン)、ピロリン酸Na、香料、乳化剤、香辛料、凝固剤					

**やわらかおかずコース**

今週のコメント

6/10(水)は『蒸し鶏ごまだれがけ』です。ごまは抗酸化物質の働きによって老化の防止に役立ちます。栄養吸収効率が良い、すりこまで調理しています。

6月10日(水)					
献立名	アレルギー				
アカウオのみりん焼き	小麦				
鶏唐揚げ	卵・乳・小麦				
金平ごぼう	小麦				
南瓜煮	小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
297	kcal 22.3	g 16.6	g 19.5	g 2.2	
使用添加物					
酸化防止剤(V.C)、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、カラメル)、炭酸Ca、膨張剤、消泡剤					

6月10日(水)					
献立名	アレルギー				
豚肉とゆで卵のサラダ おろしポン酢添え	卵・小麦				
イワシの蒲焼き	小麦				
ほうれん草の生姜和え	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	
294	kcal 21.5	g 16.7	g 19.2	g 2.4	

**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。

6月1日(月)	
献立名	アレルギー
サバの味噌煮	小麦
ビーフソテー	小麦
ポテトサラダ	卵・乳・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
367 kcal	20.1 g 17.2 g 32.8 g 2.7 g
使用添加物	
調味料(アミノ酸等)、酒精、酢酸Na、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル、野菜)、グリシン、香料、香辛料、くん液、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、発色剤(亜硝酸Na)、酸化防止剤(V.C)、糊料(キサンタンガム)、酸味料	

6月2日(火)	
献立名	アレルギー
BBQチキン	小麦
白身魚フライ	小麦
3種の豆サラダ	
大根とピーマンの中華煮	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
459 kcal	27.2 g 27.1 g 23.4 g 2.6 g
使用添加物	
酢酸Na、グリシン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、グアーガム、キサンタンガム)、加工デンプン、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.フェルラ酸)、酒精、増粘多糖類、着色料(クチナシ、ターメリック、コチニール、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、香料、消泡剤、酸味料、リン酸Ca、環状オリゴ糖、焼成Ca、酵素	

6月3日(水)	
献立名	アレルギー
カレイの煮付け	小麦
なすとベーコンのラタトゥイユ	卵・乳・小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
オクラの和風煮	小麦
金時豆	
エネルギー	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
292 kcal	13.0 g 16.0 g 22.0 g 1.3 g
使用添加物	
酢酸Na、グリシン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、キサンタンガム)、加工デンプン、くん液、カゼインNa、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.フェルラ酸)、酒精、増粘多糖類、着色料(クチナシ、ターメリック、コチニール、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、香料、酸味料、リン酸Ca、環状オリゴ糖、焼成Ca、酵素	

6月4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)、加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、焼成Ca	

6月5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、トレハロース、ポリリン酸Na	

6月8日(月)	
献立名	アレルギー
サバの生姜煮	小麦
ハンバーグのシャリアピンソース	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	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
368 kcal	21.7 g 18.1 g 28.6 g 3.0 g
使用添加物	
増粘剤(加工デンプン、タマリンドガム、キサンタンガム、増粘多糖類)、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、保存料(ソルビン酸K)、香料、発色剤(亜硝酸Na)、くん液、pH調整剤、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C.フェルラ酸)、漂白剤(次亜硫酸Na)、香辛料	

6月9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
里芋サラダ	
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
387 kcal	12.3 g 24.1 g 29.4 g 3.1 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、コチニール、紅麴)、増粘剤(グアーガム、キサンタン、加工デンプン)、酒精、グリシン、酸味料、甘味料(甘草、ステビア)、糊料(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、加工デンプン、焼成Ca、香料	

6月10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、加工デンプン、リン酸塩(Na)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、増粘剤(加工デンプン、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	

6月11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	
加工デンプン、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)、果糖、増粘剤(加工デンプン、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	

6月12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(加工デンプン)、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、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	

6月15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、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、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	

6月16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
枝豆とひじきの白和え	
ピーマンとささ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
439 kcal	32.8 g 20.7 g 25.4 g 3.6 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、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、キサンタン)、リン酸Ca、着色料(紅麴、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、消泡剤	

6月17日(水)	
献立名	アレルギー
豚肉の生姜焼き	小麦
白身魚フライ	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
409 kcal	17.1 g 25.6 g 25.6 g 2.1 g
使用添加物	
増粘剤(加工デンプン、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、増粘剤(グアーガム)、酵素、pH調整剤、加工デンプン、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	

6月18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(加工デンプン、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	

6月19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、カロチン)、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	

6月22日(月)	
献立名	アレルギー
サバの生姜煮	小麦
イカメンチカツ	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
356 kcal	18.9 g 15.3 g 35.8 g 2.5 g
使用添加物	
増粘剤(加工デンプン、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、発色剤(亜硝酸Na)、くん液、消泡剤	

6月23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(加工デンプン、キサンタン)、酵素、乳化剤、着色料(コチニール、紅麴、赤102)、甘味料(ステビア)、加工デンプン、焼成Ca、香辛料	

6月24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、加工デンプン、酒精、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、pH調整剤、香料、増粘剤(加工デンプン、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)、くん液、焼成Ca、消泡剤	

6月25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、加工デンプン、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(加工デンプン、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)、糊料(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	

6月26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(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、加工デンプン、酸味料、着色料(野菜)、香料、キシロース、ポリリン酸Na	

6月29日(月)	
献立名	アレルギー
サバの味噌煮	小麦
ハンバーグのシャリアピンソース	乳・小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
豆ひじき	小麦
たくあん	
エネルギー	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
374 kcal	23.7 g 17.4 g 30.0 g 3.6 g
使用添加物	
調味料(アミノ酸等)、酒精、酢酸Na、リン酸塩(Na)、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル)、グリシン、香料、香辛料、くん液、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、発色剤(亜硝酸Na)、酸化防止剤(V.C)、酸味料	

6月30日(火)	
献立名	アレルギー
カレイの煮付け	小麦
なすとベーコンのラタトゥイユ	卵・乳・小麦
なます	
オクラの和風煮	小麦
金時豆	
エネルギー	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
270 kcal	12.5 g 12.0 g 26.3 g 1.6 g
使用添加物	
酢酸Na、グリシン、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)、加工デンプン、くん液、カゼインNa、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.フェルラ酸)、酒精、増粘多糖類、着色料(クチナシ、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、酸味料、リン酸Ca、甘味料(ステビア)、保存料(ソルビン酸K)	

7月1日(水)	
献立名	アレルギー
BBQチキン	小麦
白身魚フライ	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
昆布豆	小麦
エネルギー	蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
449 kcal	25.2 g 26.8 g 23.5 g 2.5 g
使用添加物	
酢酸Na、グリシン、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)、加工デンプン、くん液、カゼインNa、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酒精、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル)、消泡剤、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、酸味料、リン酸Ca、環状オリゴ糖、焼成Ca、酵素	

7月2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)、加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、焼成Ca	

7月3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、トレハロース、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、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!

6生活協同組合コープが

・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。

提出後、さらに変更されたい場合は、お手数ですが組合員コールセンター(0120-709-502)までお電話ください。

注文用紙 点線で切り取ってお渡ください。

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

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 / 6月 日～週のみ

No. 031 昼食弁当(おかず) 税込:590円

※毎週に○をされた場合、翌週以降のご注文は不要です。