

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**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。

《川柳特集363号》

火がこわい **お弁当待ってる** **90さい** (甲賀市 女性 89歳)
(事務局より:いつもありがとうございます！待ち遠しくなるような献立作成に励みますね！)

ペンと紙 **有ればいつでも** **川柳が** (野洲市 女性 76歳)
(事務局より:難しいルールなしで楽しめるのが魅力ですね！サラリーマン川柳や主婦川柳というものもあるらしいですよ。)

垂れ下がる **紫かおる** **ふじ花** (東近江市 男性 86歳)
山みどり **田植えはじまる** **かえるなく**
(事務局より:ふじの花言葉は「優しさ」「歓迎」のほか「決して離れない」「恋に酔う」といった意外なものもあるそうです。)

額ぶちか **窓に写るは** **八重桜**
朝起きて **今日も始まる** **無言の行**
(事務局より:美しい情景が想像できました。桜の季節も終わり、これからは紫陽花の季節ですね。)

月水金 **夕食サポを** **楽しみに** (長浜市 女性 88歳)
【私達は、食べることを唯一の楽しみとしていますが、こうした楽しみの中で月・水・金の夕食はどんなおかずかなあーと楽しみにしています。】
(事務局より:いつもありがとうございます。良ければ、お気に入りやおもしろかった商品も教えてくださいね♪)

春なのに **夏と同じの** **温度計** (東近江市 男性 84歳)
【4月中旬部屋の温度計24℃～を示して居りました。もう夏の始まりですか！！春はどこへ・・・】
(事務局より:これから長い夏が始まると思うと憂鬱ですね。暑くなり始めのこの季節、熱中症にはお気を付けてください。)

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！
皆さま大変筆につき、一部推測して活字化しております。本来の意図と異なる箇所がございましたらご容赦ください。

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。 424

※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10日(水)
お届け日 6月19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20日	さばのみそ煮 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 362 kcal たんぱく質 24 g 脂質 19.6 g 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 2.9 g	【さばのみそ煮】骨取りをした食べやすいさばを白みそでじっくりと煮込みました。やさしい甘みと白みそが程よい一品です。 【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コクを効かせ、お酢でさっぱり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色ピーマンが彩り鮮やかな一品です。	 レンジ目安 500W 4分40秒
6月21日	たらの野菜あんかけ 豚肉の生姜焼き 糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮 フライドポテト ほうれん草の白和え いんげんのおひたし	小麦 小麦 小麦・卵 小麦 小麦 小麦	エネルギー 359 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.4 g	【たらの野菜あんかけ】柔らかなたらを唐揚げにし、野菜がたっぷり入ったあんをかけました。オイスターソースの風味をほんのりきかせたやさしい味付けです。 【豚の生姜焼き】柔らかな豚ロース肉を生姜焼きにしました。砂糖を使用せず、玉ねぎと「すりおろしりんご」のフルーティーな甘みで仕上げています。	 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10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15日(月)～6月19日(金)		お届け日:6月18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 × 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	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						
	8	9	10	11	12	13	14		6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
	15	16	17	18	19	20	21		13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
	22	23	24	25	26	27	28		20	21	22	23	24	25	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
6/17(水)の『天ぷら2種 天つゆ添え』は、鶏、オクラです。今週の色ご飯は、6/19(金)の『枝豆ごはん』です。枝豆はたんぱく質やビタミンが豊富な食材です。彩りと栄養を楽しめます。初夏にぴったりのご飯です。

6月15日(月)					
献立名	アレルギー				
ホキの塩こうじ竜田揚げ	小麦				
煮物(冬瓜、いんげん)	小麦				
ほうれん草とベーコンの中華炒め	卵・乳・小麦				
オクラとピーマンの酢の物	小麦				
白菜のなめ茸和え	小麦				
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
456 kcal	14.5 g	11.9 g	72.4 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、カゼインNa、リン酸塩(Na)、pH調整剤、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、着色料(クチナン)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、pH調整剤、消泡剤					

6月16日(火)					
献立名	アレルギー				
麻婆豆腐	小麦				
里芋とウインナーの煮物	小麦				
ごぼうのフリッター	卵・乳・小麦				
チンゲン菜とツナのごまドレ和え	卵・小麦				
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	
510 kcal	14.3 g	16.4 g	74.1 g	1.4 g	
使用添加物					
加工デンプン、豆腐用凝固剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、香料、甘味料(ステビア、スクラロース、アセスルファムK)、増粘剤(キサンタン)、グアーガム、加工デンプン、増粘多糖類、ベーキングパウダー、pH調整剤、着色料(クチナン、カラメル)、消泡剤、酸味料					

6月17日(水)					
献立名	アレルギー				
天ぷら2種 天つゆ添え	卵・乳・小麦				
五目煮	小麦				
キャベツとコーンのマリネ	小麦				
スパゲティサラダ	卵・小麦				
ブロッコリーのあっさり金平					
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
513 kcal	13.8 g	16.8 g	76.9 g	1.6 g	
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、グリシン、酢酸Na、着色料(カロチン、カラメル)、水酸化Ca、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、ベーキングパウダー、焼成Ca、酵素、乳化剤、加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、消泡剤、香辛料、酸味料					

6月18日(木)					
献立名	アレルギー				
豚肉とごぼうの塩だれ炒め	小麦				
なすとピーマンの和風だれ	小麦				
カリフラワーと魚肉ソーセージの煮物	小麦				
玉ねぎとエリンギの炒め物	小麦				
つぼ漬け					
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
478 kcal	12.5 g	16.7 g	68.8 g	1.9 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、炭酸Ca、酸味料、酒精、着色料(カラメル、クチナン、カロチン)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、香料、香辛料、焼成Ca、消泡剤、V.B1、酵素、増粘剤(キサンタン)					

6月19日(金)					
献立名	アレルギー				
サーモンフライ	小麦				
チャブチエ	小麦				
くるみ味噌大学芋	小麦・くるみ				
わかめとピーマンのサラダ	卵				
小松菜とカニカマの和え物	小麦				
枝豆ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
544 kcal	11.9 g	20.8 g	77.9 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、炭酸Ca、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、増粘多糖類、酸化防止剤(V.E、V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、膨張剤、V.B2、着色料(パプリカ、カロチン、カラメル)、糊料(キサンタン)、酸味料、消泡剤、香料、香辛料					

4種類のおかずコース

今週のコメント
6/15(月)の『厚揚げのチリソース』は新メニューです。ピリ辛のチリソースで仕上げた、いつもとひと味違う厚揚げ料理です。

献立名	アレルギー				
フリの梅煮	小麦				
味噌トンカツ	乳・小麦				
厚揚げのチリソース					
ピーマンとカニカマのマヨ和え	卵・小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
339 kcal	18.3 g	21.9 g	20.5 g	1.9 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、炭酸Ca、増粘多糖類、酵素、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)、着色料(パプリカ、カロチン)、消泡剤、酸味料					

献立名	アレルギー				
ハンバーグの柚子胡椒おろしソース	卵・乳・小麦				
メバルの甘酢あんかけ	小麦				
白菜とコーンの浸し	小麦				
カリフラワーのなめ茸和え	小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
336 kcal	16.2 g	17.4 g	27.0 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、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル、クチナン)、凝固剤、香料、増粘剤(キサンタン)、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、酸味料、酵素、pH調整剤、消泡剤、焼成Ca					

献立名	アレルギー				
カレイのみりん焼き	小麦				
鶏肉の竜田揚げ	小麦				
ビーフンの塩だれ炒め	小麦				
チンゲン菜とひらたけの金平	小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
383 kcal	20.7 g	22.9 g	22.4 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、V.B1、酵素、増粘剤(キサンタン)、着色料(クチニール)、酸味料、焼成Ca、消泡剤					

献立名	アレルギー				
豚肉とキャベツのマスタード炒め	小麦				
白身魚フライ	小麦				
ごぼうと筍の炒め物	小麦				
金時豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
386 kcal	14.9 g	25.9 g	20.8 g	1.8 g	
使用添加物					
酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グアーガム)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酸味料、酵素、香辛料、焼成Ca、加工デンプン、消泡剤					

献立名	アレルギー				
カツオカツ&エビフライ	卵・乳・小麦・えび				
豚肉のブルコギ風炒め	小麦				
大豆とベーコンのラタトゥイユ	卵・乳・小麦				
大根と人参の酢の物	小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
414 kcal	13.7 g	28.6 g	23.4 g	1.8 g	
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、カゼインNa、酸味料、リン酸塩(Na)、増粘剤(キサンタン)、pH調整剤、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、着色料(クチナン、カロチン、カラメル、パプリカ)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、消泡剤、焼成Ca、乳酸Ca、乳化剤、甘味料(アセスルファムK、ステビア)、貝Ca、ポリリン酸Na、酵素					

6種類のおかずコース

今週のコメント
6/15(月)の『ホキの塩こうじ竜田揚げ』は新メニューです。塩こうじで下味を付けたホキを、香ばしく揚げました。6/17(水)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は、鶏、れんこん、オクラです。

献立名	アレルギー				
ホキの塩こうじ竜田揚げ	小麦				
煮物(冬瓜、がんも、いんげん)	小麦				
ひじきと人参の煮物	小麦				
ほうれん草とベーコンの中華炒め	卵・乳・小麦				
オクラとピーマンの酢の物	小麦				
白菜のなめ茸和え	小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
341 kcal	16.8 g	18.2 g	26.6 g	2.0 g	
使用添加物					
加工デンプン、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)、pH調整剤、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、着色料(クチナン)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、消泡剤					

献立名	アレルギー				
麻婆豆腐	小麦				
里芋とウインナーの煮物	小麦				
玉ねぎと蒲鉾の炒め物	小麦				
ごぼうのフリッター	卵・乳・小麦				
チンゲン菜とツナのごまドレ和え	卵・小麦				
金時豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
385 kcal	16.3 g	21.9 g	29.1 g	2.6 g	
使用添加物					
加工デンプン、豆腐用凝固剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、香料、甘味料(ステビア、スクラロース、アセスルファムK)、酸味料、消泡剤、pH調整剤、着色料(カロチン、カラメル、クチニール)、ベーキングパウダー、増粘剤(キサンタン)、グアーガム、加工デンプン、増粘多糖類					

献立名	アレルギー				
天ぷら3種 天つゆ添え	卵・乳・小麦				
五目煮	小麦				
じゃが芋と玉ねぎのマスタード炒め	小麦				
キャベツとコーンのマリネ	小麦				
スパゲティサラダ	卵・小麦				
ブロッコリーのあっさり金平					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
419 kcal	13.5 g	23.9 g	39.5 g	2.3 g	
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、水酸化Ca、グリシン、酢酸Na、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、焼成Ca、酸味料、乳化剤、ベーキングパウダー、香辛料、クエン酸、酵素、消泡剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、加工デンプン					

献立名	アレルギー				
豚肉とごぼうの塩だれ炒め	小麦				
カニ風味コロッケ	卵・乳・小麦・かに				
なすとピーマンの和風だれ	小麦				
カリフラワーと魚肉ソーセージの煮物	小麦				
玉ねぎとエリンギの炒め物	小麦				
つぼ漬け					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
471 kcal	12.9 g	30.5 g	34.8 g	2.9 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、炭酸Ca、酸味料、酒精、着色料(紅麹、カロチン、ターメリック、カラメル、クチナン)、かんすい、増粘多糖類、乳化剤、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、香辛料、香料、増粘剤(キサンタン)、酵素、消泡剤、焼成Ca、V.B1					

献立名	アレルギー				
サーモンフライ	小麦				
チャブチエ	小麦				
れんこんと玉ねぎの炒め物	小麦・えび				
くるみ味噌大学芋	小麦・くるみ				
わかめとピーマンのサラダ	卵				
小松菜とカニカマの和え物	小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
436 kcal	11.3 g	28.4 g	34.3 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、炭酸Ca、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、増粘多糖類、酸化防止剤(V.E、V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、膨張剤、V.B2、着色料(カラメル、パプリカ、カロチン)、糊料(キサンタン)、酸味料、消泡剤、香料、香辛料					

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント
6/17(水)は『天ぷら3種』です。天ぷらの種類はタラ・モロッコ豆・紅生姜入りかき揚げになります。

献立名	アレルギー				
白身魚のけんちん蒸し	卵・小麦				
鳥取こめ育ち牛ときのこの韓国風スパゲティ	小麦				
じゃが芋のポトフ風	乳・小麦				
れんこんの揚浸し	小麦				
オクラのナムル	小麦				
わかめの甘辛炒め	小麦				
麩のラスク風 キャラメル風	乳・小麦				
パリパリ漬け	小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
407 kcal	22.4 g	17.6 g	40.8 g	3.5 g	
使用添加物					
pH調整剤、加工デンプン、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)、エリトリン酸Na、V.E、漂白剤(次亜硫酸Na)、乳酸Ca、増粘剤(グアーガム、加工デンプン、増粘多糖類)、リン酸塩(Na)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(カラメル、クチナン)、増粘多糖類、消泡剤、香料、甘味料(ステビア)、乳化剤					

献立名	アレルギー				
ガリバタチキン	乳・小麦				
アジの塩焼き	卵				
いんげんの和え物	小麦				
マカロニナポリタン	小麦				
うまい菜のなめ茸和え	小麦				
玉ねぎとコーンのサラダ	卵・小麦				
花豆腐の煮物	卵・小麦				
生姜の醤油漬け	小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
427 kcal	31.0 g	24.7 g	25.9 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、酸味料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(グアーガム、加工デンプン)、増粘多糖類、キサンタン、酒精、香料、乳化剤、着色料(クチナン、カラメル)、クロレラエキス、セルロース、キシロース、膨張剤、ポリリン酸Na、塩化Ca、凝固剤、消泡剤、香辛料、甘味料(ステビア)、保存料(ソルビリン酸K)					

献立名	アレルギー				
天ぷら3種	卵・乳・小麦				
ハンバーグ カルビマヨソース	卵・乳・小麦				
麻婆茄子	小麦				
炒り豆腐	小麦				
ブロッコリーのべペロンチーノ風炒め	小麦				
南瓜のマッシュ	乳				
麩の辛子酢味噌和え	小麦				
竹輪の煮物	卵・小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
487 kcal	21.8 g	22.3 g	50.4 g	3.9 g	
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、着色料(ココア、カラメル、V.B2、カロチン、野菜、クチナン、ココナ)、香辛料、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、キサンタン)、酸味料、消泡剤、ベーキングパウダー、保存料(ソルビリン酸K)、加工デンプン、炭酸Ca、膨張剤、pH調整剤、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)、酒精、焼成Ca、香料、乳化剤					

献立名	アレルギー				
カレイの和風きのこあんかけ	小麦				
グラタンフライ	乳・小麦・えび				
焼ビーフン	小麦				
蒸し鶏とわかめのサラダ	卵・小麦				
オクラとシラスの浸し	小麦				
白菜ベーコン煮	卵・乳・小麦				
がんもの煮物	小麦				
厚焼玉子	卵・小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
419 kcal	20.9 g	23.8 g	31.9 g	3.9 g	
使用添加物					
pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、乳酸Ca、酒精、調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、乳化剤、着色料(アトール、カラメル、クチナン、クチニール)、消泡剤、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、酸味料、ソルビット、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、ソルビット、甘味料(アスルテーム)、水酸化Ca					

献立名	アレルギー				
コープ豚とれんこんの甘酢炒め	小麦				
サワラの菜種焼き	卵・乳・小麦				
もやしのナムル	卵・乳・小麦・かに・えび				
じゃが芋のカレー炒め					
いんげんのサラダ	小麦				
サイコロこんにやくステーキ	乳・小麦				
コーンのフリッター	卵・乳・小麦				
さつま揚げポールの煮物	卵・小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
415 kcal	23.3 g	20.1 g	38.6 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、酸化防止剤(V.C)、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、乳酸Ca、増粘剤(グアーガム、加工デンプン)、増粘多糖類、乳化剤、着色料(紅麹、カロチン、クチナン)、香料、ベーキングパウダー、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、加工デンプン、増粘多糖類、ソルビット、甘味料(アスルテーム)、水酸化Ca					

やわらかおかずコース

今週のコメント
6/18(木)『天ぷら3種 天つゆ添え』は、白身魚と豆腐のしんじょ、なす、いんげん、と玉ねぎのかき揚げです。

献立名	アレルギー				
豚肉とキャベツのケチャップソテー					
大根炊き	小麦				
サバの塩焼き					
チンゲン菜の和え物	小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
322 kcal	20.5 g	21.5 g	13.5 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、消泡剤、凝固剤、酒精、酸味料					

献立名	アレルギー				
鶏肉と豆腐の赤じそソースかけ	小麦				
ひじきの煮物	小麦				
キャベツと魚肉ソーセージの炒め物	小麦				
空豆のフリッター	卵・乳・小麦				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
236 kcal	20.9 g	8.0 g	21.4 g	2.5 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、増粘多糖類、香辛料、酒精、甘味料(ステビア、スクラロース)、V.B1、消泡剤、ソルビット、炭酸Ca、着色料(クチナン、カロチン)、香料、ベーキングパウダー、増粘剤(グアーガム)					

献立名	アレルギー				
ブリの煮付け	小麦				
豚肉と野菜の味噌炒め	小麦				
ブロッコリーサラダ	卵				
きゅうりとカニカマの酢の物	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	
306 kcal	21.7 g	19.0 g	19.1 g	2.4 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、酸味料、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、着色料(紅麹)、香料					

献立名	アレルギー				
天ぷら3種 天つゆ添え	卵・乳・小麦				

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			アレルゲン		
今週のコメント					
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			アレルゲン		
今週のコメント					
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)、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			アレルゲン		
今週のコメント					
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)、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			アレルゲン		
今週のコメント					
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			アレルゲン		
今週のコメント					
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			アレルゲン		
今週のコメント					
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			アレルゲン		
今週のコメント					
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、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			アレルゲン		
今週のコメント					
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			アレルゲン		
今週のコメント					
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、果実)、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			アレルゲン		
今週のコメント					
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			アレルゲン		
今週のコメント					
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			アレルゲン		
今週のコメント					
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			アレルゲン		
今週のコメント					
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			アレルゲン		
今週のコメント					
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			アレルゲン		
今週のコメント					
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			アレルゲン		
今週のコメント					
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			アレルゲン		
今週のコメント					
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			アレルゲン		
今週のコメント					
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			アレルゲン		
今週のコメント					
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			アレルゲン		
今週のコメント					
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			アレルゲン		
今週のコメント					
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			アレルゲン		
今週のコメント					
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)、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			アレルゲン		
今週のコメント					
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					