

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。

《川柳特集364号》

祭りごと 自治会悩む 担い手を (東近江市 男性 84歳)

【最近では祭り行事で自治会も悩んでおられます。神輿のかつぎ手がいなくて困って居られます。時代の流れですかね！！】
(事務局より: 少子高齢化の影響は昔から長く続く行事や祭りにも影響をもたらしていますね。)

知らん顔 地球には住めぬ 温暖化 (長浜市 女性 88歳)

【「温暖化」という言葉を新聞やテレビで見ることは多いですが、もしかしてみんな並みと思っているのか？ 本当に、地球上の一人一人がど真剣に考えるべき一大事なのに。】
(事務局より: 夏の暑さが年々増していきますね。大規模な災害も多く、いずれ住めなくなってしまうのでしょうか(涙))

蔵の中 民族資料か ゴミなのか (野洲市 男性 81歳)

【終活の一環として、田舎の実家の蔵の片付けを始めました。おびたしい量の収蔵物に、出るのは溜め息ばかり...。】
(事務局より: 大変なお仕事お疲れ様です。お宝が眠っているかも、と思えば少しは楽しんで片付けできるでしょうか?)

ありがたや 好き嫌いなし 食事サポ (長浜市 女性 88歳)

【折角、いろいろと工夫して造って頂いた弁当に好き嫌いがあつたら失礼なことですが、それがなくて幸いです。】
(事務局より: いつもありがとうございます。好き嫌いなくなんでも食べられるのは大変すばらしいことですね!)

霧深き 山のふもとで 人の声 (甲賀市 男性 91歳)

【この世の中で 何かとやかましい 静かに(戦争・騒音等)】
(事務局より: 深い霧の中で聞こえる人の声に、心細さと温かさが同居しているように感じました。)

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！

皆さま大変達筆につき、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。

425

※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17日(水)

お届け日 6月26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27日 土	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風 鶏肉のはちみつ味噌漬 もちふの和風あんかけ ほうれん草と筍の煮びたし 青のりポテト 彩り玉子炒め	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・卵・乳成分	エネルギー 420 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.8 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 2 g	【あじと彩り野菜のエスカベッシュ風】小麦粉を付けてカラッと揚げたあじを、リンゴ酢ベースの調味液に漬け込みました。ほどよい酸味と甘みでさっぱりとお召し上がりいただけます。 【鶏肉のはちみつ味噌漬】鶏肉を味噌と、はちみつに漬けてふっくらと柔らかく焼き上げました。はちみつを使用することにより甘みだけでなくコクが加わり、まろやかな味わいに仕上がりました。	 レンジ目安 500W 4分10秒
6月28日 日	カレイの香味焼き 鶏肉の甘酢あんかけ ほうれん草の白和え 若竹煮 れんこんの甘辛煮 梅しそめん	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・卵	エネルギー 350 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 3 g	【カレイの香味焼き】カレイを自社で配合した醤油、みりん、酒、酢などの調味料に漬込み、香ばしく焼き上げました。 【鶏肉の甘酢あんかけ】鶏肉を酒、醤油、生姜で下味をつけ油で揚げ、玉ねぎが入った甘酢をかけました。下味の醤油(塩味)、玉ねぎ(甘味)、甘酢あん(酸味)が調和してごはんに合う一品に仕上がりました。	 レンジ目安 500W 4分20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17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22日(月)～6月26日(金)		お届け日: 6月25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	
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6/25(木)の『コーンごはん』です。
6/26(金)は『アジフライのエスカベッシュ風』が登場します。エスカベッシュはスペインやイタリアなどで親しまれている地中海料理で、酸味のきいたさわやかな味わいが特徴です。

6月22日(月)				
献立名	アレルギー			
牛肉と大根のウスターソース炒め				
ビーフンとチンゲン菜の炒め物	小麦			
カリフラワーとささみの柚子風味和え	小麦			
タマゴシエルマカロニサラダ	卵・乳・小麦			
うぐいす豆				
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
461	kcal 11.9	g 12.9	g 75.3	g 1.6
使用添加物				
加工デンプン、グリシン、酢酸Na、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、リン酸Ca、酵素、香料、酸味料、香辛料、乳酸Ca、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、着色料(コチニール、カロテン)、pH調整剤、消泡剤、焼成Ca				

6月23日(火)				
献立名	アレルギー			
ヤンニョムチキン	小麦			
南瓜コロッケ	乳・小麦			
なすの煮浸し	小麦			
きゅうりとツナの和え物	小麦			
レッドキャベツと玉ねぎのラペ				
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
555	kcal 17.8	g 21.3	g 73.5	g 1.4
使用添加物				
酒精、調味料(アミノ酸等)、着色料(パプリカ)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、pH調整剤、香料、リン酸Ca、加工デンプン、酸味料、酵素、増粘多糖類、焼成Ca、消泡剤				

6月24日(水)				
献立名	アレルギー			
アカウオのカレーマヨ焼き	卵・小麦			
煮物(厚揚げ、人参)	小麦			
白菜と竹輪の炒め物	小麦			
さつま芋のほっこり煮	乳・小麦			
ほうれん草の海苔和え	小麦			
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
470	kcal 16.0	g 11.3	g 77.5	g 1.8
使用添加物				
加工デンプン、豆腐用凝固剤、着色料(カラメル)、酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、リン酸Ca、酸化防止剤(V.C)、酸味料、酵素、pH調整剤、焼成Ca、消泡剤				

6月25日(木)				
献立名	アレルギー			
豚肉とキャベツのお好み焼風炒め	小麦			
揚げ餃子のスイートチリソース	小麦			
切干大根の煮物	小麦			
ひじきと大豆の煮物	小麦			
きやらぶき	小麦			
コーンごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
539	kcal 13.5	g 18.5	g 77.8	g 2.9
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)、甘味料(ステビア)、着色料(カラメル)、凝固剤、保存料(ソルビン酸K)、増粘多糖類、pH調整剤、酵素、酸味料、消泡剤、焼成Ca				

6月26日(金)				
献立名	アレルギー			
アジフライのエスカベッシュ風	小麦			
チンゲン菜とベーコンの金平	卵・乳・小麦			
じゃが芋と人参の炒め物	小麦			
オクラとカニカマのオーロラソース和え	卵・小麦			
わらび餅				
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
477	kcal 10.3	g 13.4	g 81.2	g 1.3
使用添加物				
加工デンプン、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、酒精、炭酸Ca、カゼインNa、リン酸塩(Na)、増粘剤(グアーガム)、くん液、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、増粘多糖類、着色料(クチナシ、パプリカ、カロテン)、香料、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、消泡剤				

4種類のおかずコース

今週のコメント

6/23(火)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は白身魚大葉天、竹輪、れんこんです。是非ご賞味ください。

6月23日(火)				
献立名	アレルギー			
豚肉とチンゲン菜のスタミナ炒め	小麦			
エビカツ	卵・乳・小麦・えび			
ひじきと大豆の煮物	小麦			
ブロッコリーとささみのピクルス	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
399	kcal 15.0	g 26.7	g 22.7	g 2.1
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、カゼインNa、リン酸塩(Na)、セルロース、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、くん液、増粘多糖類、着色料(クチナシ、コチニール、カロチン、紅麴)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、炭酸塩(Ca、Na)、増粘剤(加工デンプン)、酸味料、消泡剤、焼成Ca、酵素				

6月23日(火)				
献立名	アレルギー			
天ぷら3種 天つゆ添え	卵・乳・小麦			
豚すき焼き	小麦			
ほうれん草と椎茸の炒め物	小麦			
わかめとシラスの中華和え	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
395	kcal 12.4	g 24.4	g 29.9	g 1.9
使用添加物				
膨張剤、調味料(アミノ酸等)、着色料(パプリカ)、グリシン、酢酸Na、着色料(カラメル、カロチン)、クエン酸、加工デンプン、酵素、ベーキングパウダー、酸味料、pH調整剤、焼成Ca、消泡剤				

6月24日(水)				
献立名	アレルギー			
鶏肉のきじ焼き	小麦			
メバルの卵あんかけ	卵・小麦			
切干大根とピーマンの煮物	小麦			
カリフラワーと人参の塩こうじ和え				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
381	kcal 25.9	g 20.8	g 19.7	g 3.0
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)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、酵素、焼成Ca、消泡剤、酸味料				

6月25日(木)				
献立名	アレルギー			
ホキの幽庵焼き風	乳・小麦			
あっさり麻婆なす				
春巻	乳・小麦・えび			
ピーマンとカニカマの塩昆布和え	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
263	kcal 16.0	g 14.4	g 15.8	g 2.0
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、キサンタン)、炭酸Ca、着色料(カラメル、パプリカ、カロチン)、酸味料、リン酸Ca、pH調整剤、消泡剤、香料				

6月26日(金)				
献立名	アレルギー			
メンチカツ&ホタテ風味フライ	乳・小麦			
アカウオの生姜煮	小麦			
和風パンブキンサラダ	卵・小麦			
大根とツナの炒め物	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
324	kcal 15.3	g 18.2	g 24.5	g 1.9
使用添加物				
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、膨張剤、増粘剤(グアーガム)、アルギニン、塩化Ca、香料、着色料(カラメル、カロチン)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、消泡剤、酸味料				

6種類のおかずコース

今週のコメント

6/25(木)の『豚肉とキャベツのお好み焼炒め』は大阪名物のお好み焼きをイメージした炒め物です。お好みソース風の濃いめの味付けでごはんが進みます。

6月25日(木)				
献立名	アレルギー			
牛肉と大根のウスターソース炒め				
ビーフンとチンゲン菜の炒め物	小麦			
こんにゃくとひらたけの煮物	小麦			
カリフラワーとささみの柚子風味和え	小麦			
タマゴシエルマカロニサラダ	卵・乳・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
360	kcal 12.3	g 21.6	g 31.2	g 2.6
使用添加物				
加工デンプン、グリシン、水酸化Ca、酢酸Na、酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、リン酸Ca、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酵素、着色料(コチニール、カロチン、カラメル)、酸味料、香料、焼成Ca、消泡剤				

6月25日(木)				
献立名	アレルギー			
ヤンニョムチキン	小麦			
南瓜コロッケ	乳・小麦			
ごぼうと油揚げの炒め煮	小麦			
なすの煮浸し	小麦			
きゅうりとツナの和え物	小麦			
レッドキャベツと玉ねぎのラペ				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
438	kcal 20.5	g 28.1	g 27.5	g 2.1
使用添加物				
酒精、調味料(アミノ酸等)、着色料(パプリカ、カラメル)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、pH調整剤、凝固剤、香料、リン酸Ca、酵素、増粘多糖類、酸味料、加工デンプン、焼成Ca、消泡剤				

6月25日(木)				
献立名	アレルギー			
アカウオのカレーマヨ焼き	卵・小麦			
煮物(厚揚げ、いんげん、人参)	小麦			
れんこんのフリッター	卵・乳・小麦			
白菜と竹輪の炒め物	小麦			
さつま芋のほっこり煮	乳・小麦			
ほうれん草の海苔和え	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
375	kcal 16.7	g 19.9	g 33.5	g 2.2
使用添加物				
加工デンプン、豆腐用凝固剤、酒精、着色料(カラメル、カロチン)、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、リン酸Ca、酸味料、pH調整剤、酵素、消泡剤、ベーキングパウダー、増粘剤(グアーガム)、焼成Ca				

6月25日(木)				
献立名	アレルギー			
豚肉とキャベツのお好み焼炒め	小麦			
揚げ餃子のスイートチリソース	小麦			
ピーマンとブロッコリーの卵炒め	卵・乳・小麦			
切干大根の煮物	小麦			
ひじきと大豆の煮物	小麦			
きやらぶき	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
500	kcal 15.3	g 32.0	g 34.2	g 2.9
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)、着色料(カラメル)、甘味料(ステビア)、凝固剤、pH調整剤、増粘多糖類、保存料(ソルビン酸K)、酵素、グリシン、消泡剤、乳化剤、酸味料、酢酸Na、焼成Ca				

6月26日(金)				
献立名	アレルギー			
アジフライのエスカベッシュ風	小麦			
チンゲン菜とベーコンの金平	卵・乳・小麦			
わかめと小エビのさっと煮	小麦・えび			
じゃが芋と人参の炒め物	小麦			
オクラとカニカマのオーロラソース和え	卵・小麦			
わらび餅				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365	kcal 10.5	g 20.1	g 37.1	g 2.6
使用添加物				
加工デンプン、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、酒精、カゼインNa、リン酸塩(Na)、炭酸Ca、増粘剤(グアーガム)、くん液、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、増粘多糖類、着色料(クチナシ、パプリカ、カロチン)、香料、漂白剤(次亜硫酸Na)、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Ca、消泡剤				

8種類のおかずコース

今週のコメント

6/24(水)は『ハムDEサンドフライ』です。スライスしたハムで、野菜入りポテトサラダを包んだフライになります。

6月24日(水)				
献立名	アレルギー			
メバルの中華香味ソース	小麦			
鶏肉のハチミツ味噌焼き	小麦			
卵の花	小麦			
カリフラワーの炒め物	小麦			
小松菜の浸し	卵・小麦			
はんぺんの明太マヨ焼き	卵・小麦			
きゅうりの醤油漬け	小麦			
南瓜ナムル	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
469	kcal 27.0	g 29.8	g 30.8	g 3.9
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、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、酒精、増粘剤(グアーガム、加工デンプン、増粘多糖類)、グリセリン、ソルビット、着色料(カロチン、紅麴、唐辛子、クチナシ、野菜)、リン酸Na、炭酸Ca、香辛料、甘味料(ステビア)				

6月24日(水)				
献立名	アレルギー			
コープ豚とニラ卵炒め	卵・乳・小麦			
たらの酒蒸し	小麦			
わかめのかつお和え	小麦			
れんこんの唐揚げ	小麦			
ブロッコリーシーザーサラダ	卵・乳			
白菜とカニカマの中華煮	卵・乳・小麦・かに・えび			
しば漬け				
大学芋				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
403	kcal 23.3	g 23.1	g 27.5	g 3.2
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、グリシン、酢酸Na、増粘多糖類、乳化剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、着色料(紅麴、クチナシ)、香料、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、消泡剤、香辛料、甘味料(ステビア)				

6月24日(水)				
献立名	アレルギー			
サバの照焼き	小麦			
ハムDEサンドフライ	卵・乳・小麦			
高野豆腐と椎茸の煮物	小麦			
八幡こんにゃくの煮物	小麦			
オクラの胡麻和え	小麦			
千草焼	卵			
きゅうりと小エビのサラダ	小麦・えび			
わらび餅				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
462	kcal 23.1	g 23.1	g 40.6	g 3.0
使用添加物				
pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、酸味料、酒精、消泡剤、加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、キサンタン)、甘味料(ソルビット、スクロース)、トレハロース、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(エリトシルリン酸Na)、膨張剤、着色料(カルミン酸、カロチン、酸化鉄)、香料、発色剤(亜硝酸Na)、水酸化Ca、ソルビット、増粘多糖類				

6月25日(木)				
献立名	アレルギー			
マスのバター醤油ムニエル	乳・小麦			
大根となすのピリ辛そぼろあん	小麦			
春雨とツナの酢の物	小麦			
カリフラワーのサラダ	卵			
いんげんの和え物	小麦			
イカフライ	小麦			
ピーマンの中華炒め				
しんじょう煮物	卵・小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
423	kcal 22.2	g 26.2	g 26.4	g 3.6
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、キサンタン)、香料、乳化剤、着色料(クチナシ、カラメル、紅花黄、パプリカ)、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、香辛料、増粘多糖類				

6月26日(金)				
献立名	アレルギー			
鶏マヨ	卵・小麦			
ホッケの柚子胡椒焼き	小麦			
ほうれん草の白和え	小麦			
玉ねぎのマリネ	卵・乳・小麦・かに・えび			
ブロッコリーの洋風煮	卵・乳・小麦			
ごぼうの甘辛揚げ	小麦			
南瓜の煮物	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
478	kcal 30.3	g 25.8	g 36.2	g 3.7
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、クチナシ、カラメル、紅麴)、消泡剤、香辛料、酒精、香料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(キサンタン)、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸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)、酸味料、甘味料(ソルビット)				

やわらかおかずコース

今週のコメント

6/22(月)の『キーマカレー』はトマトを加えて加熱調理することでコクと旨味をプラスしています。

6月22日(月)				
献立名	アレルギー			
マスの西京焼き	卵・小麦			
キーマカレー	乳・小麦			
いんげんの辛子和え	小麦			
海鮮焼売	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
326	kcal 23.1	g 15.0	g 24.4	g 2.5
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、酒精、酸味料、ソルビット、炭酸Ca、消泡剤、着色料(カラメル、ウコン、紅麴)、香料、香辛料、ゲル化剤(カラギナン)				

6月22日(月)				
献立名	アレルギー			
牛肉じゃが	小麦			
カレイのみりん焼き	小麦			
ごぼうサラダ	卵・乳・小麦			
うまい菜の中華和え	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
287	kcal 18.9	g 11.1	g 24.6	g 2.3
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、酒精、消泡剤、着色料(クチナシ、ウコン)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料				

6月22日(月)				
献立名	アレルギー			
豚肉の甘酢炒め	小麦			
炊合せ(小松菜、がんも)	小麦			
まぜそば風	小麦			
キャベツと小エビの和え物	卵・小麦・えび			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
295	kcal 19.4	g 15.1	g	

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、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(クチナン、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(クチナン、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、クチナン、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、クチナン、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、クチナン)、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、クチナン、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(クチナン、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					
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					