

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367号》

病む身でも 五月の花に 癒されて （余呉町 女性 93歳）

玄関の 五月の色の 鮮やかさ

（事務局より：五月は花の季節でバラやシャクヤク、アヤメ、フジなどたくさんの色鮮やかな花が楽しめましたね。）

気をつけろ 昨日に配達 食サポを （長浜市 女性 88歳）

食べものが、すぐにいたむ季節です。勿体ないということもありますが、

身体をこわしては大変です。気を付けましょう。

（事務局より：受け取り後はすぐに冷蔵庫にいれて頂き、当日の夜10時までにお召し上がりくださいね。）

日除け幕 天気予報で 忙しい （東近江市 男性 84歳）

台風のニュースで窓の日除け幕をはずしたり～また元へもどす・・・忙しい事！！

（事務局より：梅雨ということもありコロコロお天気が変わります。災害に備えて備蓄のご準備もお忘れなく！）

ゆううつな 雨の日いろどる 紫陽花の花 （大津市 女性 12歳）

（事務局より：梅雨の時期の楽しみの1つですね♪いろいろな種類や形・色があるので観察してみてくださいね。）

終戦後 八十年の 食変わる （長浜市 女性 88歳）

今から八十年前には、私は祖母に連れられて山へ行き、くさぎという木に登って若葉を落し、

祖母はその若葉を持ち帰って、おひたしやみそ汁の中へ入れやんしたものです。また山には沢山の食べもの

（あけび、すいは、いたどり、いばなし）などがありました。今は忘れられています。

（事務局より：現代とは異なる暮らしぶりや食文化に思いを馳せてみました。80年で食文化は瞬間に進歩しましたね。）

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。

428

※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ございません。

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・日曜・祝日セット）

1食あたり 税込648円

注文締切日 7月8日（水）

お届け日 7月17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
7月18日 土	赤魚のみりん焼き 鶏肉の中華あんかけ ほうれん草とカニカマのおひたし なすの煮物 炒り豆腐 ピーマンの味噌炒め	小麦 小麦 小麦・卵・かに 小麦・えび 小麦・卵・乳成分 小麦	エネルギー 379 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.4 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.2 g	【赤魚のみりん焼き】赤魚を自社で配合した調味液に漬け込み焼き上げました。程よく脂がのった柔らかな食感をお楽しみください。 【鶏肉の中華あんかけ】生姜醤油ベースの鶏肉の唐揚げに、玉ねぎ・にんじん・しいたけの入った中華あんをかけました。ごはんがすすむ、定番のメニューです。	 レンジ目安 500W 4分
7月19日 日	さわらの香醋ソース 豚肉の甘酒みそ炒め 大根の土佐煮 高野豆腐のかに風味あんかけ さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草のバターソテー	小麦 小麦 小麦・卵・かに 小麦 小麦 乳成分	エネルギー 346 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 2.5 g	【さわらの香醋（こうす）ソース】小麦粉を付けて揚げたさわらに、豊かな香りとコクが特徴の香醋を使用したソースをかけました。唐辛子や山椒などの香辛料がきいた一品です。 【豚肉の甘酒みそ炒め】砂糖を使わず、甘酒とみそだけで味付けをしたみそ炒めはごはんにぴったりです。	 レンジ目安 500W 4分10秒
7月20日 月	あじのパン粉焼き トマト油淋鶏 さつまいもと人参のそぼろ和え 彩り玉子炒め れんこんの金平 揚げと昆布の煮物	小麦・乳成分 小麦 小麦 小麦・卵・乳成分 小麦 小麦	エネルギー 386 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.4 g	【あじのパン粉焼き】あじをオレガノやバジルなどの4種類の香辛料とチーズで焼き上げました。魚が苦手な方にも楽しんでいただけるメニューです。 【トマト油淋鶏】程よい酸味を効かせたソースは、トマトをベースに酢・砂糖・醤油などを配合して作った自慢の自家製ソースです。	 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 7月8日（水）

ご飯・サラダ・牛乳はお弁当・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。	
7月13日（月）～17日（金）		お届け日：7月16日（木）	
注文番号 006		注文番号 293 冷蔵	
炊きたて冷やし込みご飯 150g	税 込 132円	野菜1/2分分サラダ 175g	税 込 213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。		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
			1	2	3	4	5
7月	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

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

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

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



※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。

7 月 13 日（月）					
献立名			アレルゲン		
白身魚の塩こじ焼き			乳・小麦		
野菜とウインナーの炒め物			小麦		
スパゲティサラダ			卵・小麦		
チンゲン菜とピーマンの味噌炒め			小麦		
大豆のかりかりカレー			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
441	kcal	15.8 g	10.4 g	71.5 g	1.1 g
使用添加物					
加工デンプン、酒精、V.B2、香辛料、調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル）、消泡剤、増粘剤（加工デンプン、キサンタン）、酸味料					

7 月 14 日（火）					
献立名			アレルゲン		
豚肉のしそ昆布炒め			小麦		
エビミックスフライ			卵・乳・小麦・えび		
豆腐ナゲットのチリソース			小麦		
ポテトサラダ			卵		
ほうれん草のくるみ和え			小麦・くるみ		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
571	kcal	15.7 g	23.2 g	74.3 g	1.4 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、着色料（カラメル、紅糖、カロテン、パプリカ）、酸味料、増粘多糖類、酸化防止剤（V.C、V.E）、乳酸Ca、香料、消泡剤、乳化剤、キシロース、豆腐用凝固剤、焼成Ca、グリシン、増粘剤（加工デンプン、キサンタン）、酵素、酢酸Na、炭酸Ca、クエン酸、リン酸塩（Na）、ペーキングパウダー、香辛料					

7 月 15 日（水）					
献立名			アレルゲン		
天ぷら2種 天つゆ添え			卵・乳・小麦		
春雨とひき肉の塩だれ炒め			小麦		
小松菜と椎茸の煮物			小麦		
ブロッコリーと玉ねぎのオイスターソース炒め					
大根ときゅうりの和え物			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
466	kcal	14.8 g	11.2 g	77.6 g	1.4 g
使用添加物					
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、酢酸Na、グリシン、着色料（カラメル、カロテン）、酸化防止剤（V.C）、pH調整剤、乳化剤、消泡剤、V.B1、ペーキングパウダー					

7 月 16 日（木）					
献立名			アレルゲン		
鶏唐揚げ			卵・乳・小麦		
煮物（はんぺん、人参）			卵・小麦		
れんこんとエリンギの炒め物			小麦		
わかめと玉ねぎのピリ辛中華サラダ			小麦		
オクラの和え物			小麦		
青じそごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
547	kcal	21.0 g	12.7 g	86.7 g	2.8 g
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、pH調整剤、酸化防止剤（V.C）、香料、リン酸Ca、酸味料、ペーキングパウダー、焼成Ca、乳化剤、消泡剤、酵素、着色料（カロテン）					

7 月 17 日（金）					
献立名			アレルゲン		
さっぱりだれトンカツ			乳・小麦		
白菜と卵のコンソメ煮			卵・乳・小麦		
根菜と油揚げの甘辛炒め			小麦		
切干大根とひじきの煮物			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	
508	kcal	12.3 g	14.5 g	81.3 g	1.7 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料（アミノ酸等）、ポリリン酸Na、酒精、増粘多糖類、凝固剤、酵素、pH調整剤、酸化防止剤（V.C）、グリシン、酢酸Na、着色料（カラメル）、香辛料、乳化剤、消泡剤、増粘剤（キサンタン）、酸味料					

4種類のおかずコース

今週のコメント
7/14(火)の『ゆずだれ豚しゃぶ』は、新メニューです。さわやかな柚子の香りが、豚肉の旨みを引き立て、後味までさっぱりと軽やかに仕上げられます。

献立名		アレルゲン	
サケマヨカツ&南瓜コロッケ		卵・乳・小麦	
八宝菜		小麦	
れんこんと人参のバジル&チーズ和え		卵・乳	
オクラの海苔和え		小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物 食塩相当量
408	kcal	12.0 g	25.9 g 31.4 g 1.9 g
使用添加物			
加工デンプン、着色料（カラメル、パプリカ、紅花黄、クチナシ、カロテン）、調味料（アミノ酸等）、酒精、増粘剤（加工デンプン、グアーガム、キサンタン）、増粘多糖類、pH調整剤、リン酸Ca、酸化防止剤（V.C）、酸味料、消泡剤、香辛料、膨張剤、酵素、甘味料（ステビア）、焼成Ca、香料			

献立名		アレルゲン	
ゆずだれ豚しゃぶ		小麦	
イワシフライ		小麦	
なすとキャベツの洋風煮		卵・乳・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
331	kcal	18.5 g	18.2 g 22.2 g 2.0 g
使用添加物			
調味料（アミノ酸等）、加工デンプン、カゼインNa、リン酸塩（Na）、着色料（カラメル、クチナシ）、甘味料（ステビア）、くん液、pH調整剤、増粘多糖類、酸化防止剤（V.C）、保存料（ソルビン酸K）、香辛料、発色剤（亜硝酸Na）、リン酸Ca、酸味料、消泡剤、酵素、焼成Ca、増粘剤（キサンタン）、香料			

献立名		アレルゲン	
ブリの塩こじ竜田		アレルゲン	
ハンバーグのおろしソース		卵・乳・小麦	
タマゴシェルマカロニサラダ		卵・乳・小麦	
さつま芋の土佐煮		小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物 食塩相当量
375	kcal	15.0 g	24.9 g 24.5 g 1.9 g
使用添加物			
加工デンプン、調味料（アミノ酸等）、グリシン、酒精、リン酸塩（Na）、酢酸Na、増粘多糖類、着色料（カラメル、カロテン）、リン酸Ca、消泡剤、香辛料、酸味料			

献立名		アレルゲン	
豚焼肉		小麦	
ホキの西京焼き		小麦	
わかめと人参の煮物		小麦	
小松菜とコーンのサラダ		卵・小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物 食塩相当量
265	kcal	19.3 g	12.4 g 17.9 g 2.6 g
使用添加物			
酒精、pH調整剤、凝固剤、酸化防止剤（V.C）、乳酸Ca、調味料（アミノ酸等）、香辛料、焼成Ca、酵素、消泡剤、加工デンプン、V.B2、増粘剤（加工デンプン、キサンタン）、酸味料			

献立名		アレルゲン	
メバルのわさびマヨ焼き		卵・小麦	
鶏唐揚げのレモン煮		小麦	
玉ねぎとこんにゃくの炒め物		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	22.1 g	25.1 g 20.5 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）、水酸化Ca、香料、リン酸Ca、着色料（カラメル）、pH調整剤、酵素、酸味料、焼成Ca、消泡剤			

6種類のおかずコース

今週のコメント
7/13(月)は『白身魚の塩こじ焼き』です。塩こじには消化吸収を助ける働きがあります。7/15(水)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は、タラ、南瓜、竹輪です。

献立名		アレルゲン	
白身魚の塩こじ焼き		乳・小麦	
野菜とウインナーの炒め物		小麦	
大学芋			
スパゲティサラダ		卵・小麦	
チンゲン菜とピーマンの味噌炒め		小麦	
大豆のかりかりカレー		小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物 食塩相当量
352	kcal	16.1 g	16.4 g 35.8 g 1.5 g
使用添加物			
加工デンプン、酒精、増粘剤（加工デンプン、キサンタン）、調味料（アミノ酸等）、香辛料、消泡剤、V.B2、着色料（カラメル）、酸味料			

献立名		アレルゲン	
豚肉のしそ昆布炒め		小麦	
エビミックスフライ		卵・乳・小麦・えび	
カリフラワーとコーンの中華煮		小麦	
豆腐ナゲットのチリソース		小麦	
ポテトサラダ		卵	
ほうれん草のくるみ和え		小麦・くるみ	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物 食塩相当量
395	kcal	15.6 g	25.4 g 25.8 g 2.1 g
使用添加物			
加工デンプン、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、着色料（カラメル、紅糖、カロテン、パプリカ）、酸味料、増粘多糖類、酒精、酸化防止剤（V.C、V.E）、乳酸Ca、香料、消泡剤、乳化剤、キシロース、焼成Ca、グリシン、香辛料、増粘剤（加工デンプン、キサンタン）、酵素、酢酸Na、炭酸Ca、クエン酸、リン酸塩（Na）、豆腐用凝固剤、ペーキングパウダー			

献立名		アレルゲン	
天ぷら3種 天つゆ添え		卵・乳・小麦	
春雨とひき肉の塩だれ炒め		小麦	
白菜と人参の浸し		小麦	
小松菜と椎茸の煮物		小麦	
ブロッコリーと玉ねぎのオイスターソース炒め			
大根ときゅうりの和え物		小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物 食塩相当量
423	kcal	15.4 g	19.1 g 47.7 g 2.0 g
使用添加物			
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、酢酸Na、グリシン、着色料（カラメル、カロテン）、酸化防止剤（V.C）、pH調整剤、乳化剤、消泡剤、V.B1、ペーキングパウダー			

献立名		アレルゲン	
鶏唐揚げ		卵・乳・小麦	
煮物（冬瓜、はんぺん、人参）		卵・小麦	
なすの生姜醤油		小麦	
れんこんとエリンギの炒め物		小麦	
わかめと玉ねぎのピリ辛中華サラダ		小麦	
オクラの和え物		小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物 食塩相当量
454	kcal	24.3 g	18.6 g 45.8 g 3.1 g
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、pH調整剤、酸化防止剤（V.C）、リン酸Ca、消泡剤、着色料（カロチン）、ペーキングパウダー、焼成Ca、乳化剤、酵素、酸味料			

献立名		アレルゲン	
さっぱりだれトンカツ		乳・小麦	
白菜と卵のコンソメ煮		卵・乳・小麦	
マカロニサラダ		卵・小麦	
根菜と油揚げの甘辛炒め		小麦	
切干大根とひじきの煮物		小麦	
金時豆			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物 食塩相当量
466	kcal	13.4 g	26.8 g 41.7 g 3.1 g
使用添加物			
加工デンプン、調味料（アミノ酸等）、ポリリン酸Na、酒精、増粘多糖類、凝固剤、酵素、pH調整剤、酸化防止剤（V.C）、グリシン、酢酸Na、着色料（カラメル）、香辛料、乳化剤、消泡剤、増粘剤（加工デンプン、キサンタン）、酸味料			

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント
7/17(金)は『コープ豚とゴーヤのチャンプルー』です。ゴーヤはビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富で、特有の苦み成分「モモルデシン」には胃腸を刺激して食欲を増進させる働きがあります。夏バテ予防に最適な野菜です。

献立名			アレルゲン		
オムレツ 水菜入りホワイトソース			卵・乳・小麦		
炒り鶏			小麦		
枝豆のフリッター			卵・乳・小麦		
白菜ベーコン煮			卵・乳・小麦		
ブロッコリーサラダ			卵・乳		
がんもの煮物			小麦		
スイカ					
なすの揚げ浸し			小麦		
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
421	kcal	21.0 g	27.4 g	27.0 g	3.1 g
使用添加物					
調味料（アミノ酸等）、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤（V・C）、増粘剤（加工デンプン、グアーガム、キサンタン）、香料、着色料（カラメル、クチナシ、カロテン）、加工デンプン、焼成Ca、酢素、水酸化Ca、消泡剤、酒精、カゼインNa、リン酸塩（Na）、かん液、増粘多糖類、発色剤（亜硝酸Na）、香辛料、ペーキングパウダー、乳化剤					



タ食サポート

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。

7 月 6 日 (月)	
献立名	アレルゲン
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	

7 月 7 日 (火)	
献立名	アレルゲン
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、VB2、焼成Ca、酵素、乳化剤、消泡剤	

7 月 8 日 (水)	
献立名	アレルゲン
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、グアーガム)、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	

7 月 9 日 (木)	
献立名	アレルゲン
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	

7 月 10 日 (金)	
献立名	アレルゲン
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	

7 月 13 日 (月)	
献立名	アレルゲン
サバの生煮煮	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	

7 月 14 日 (火)	
献立名	アレルゲン
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	

7 月 15 日 (水)	
献立名	アレルゲン
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	

7 月 16 日 (木)	
献立名	アレルゲン
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	

7 月 17 日 (金)	
献立名	アレルゲン
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	

7 月 20 日 (月)	
献立名	アレルゲン
7月21日(火)は『BBQチキン』と『3種の豆サラダ』をご用意しました。スパイシーなチキンとシーザー風味のサラダをお楽しみください。	
海の日 お休みです	

7 月 21 日 (火)	
献立名	アレルゲン
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、乳化剤、くん液、pH調整剤、酒精、香料、消泡剤、酸味料、リン酸Ca、環状オリゴ糖、焼成Ca、酵素	

7 月 22 日 (水)	
献立名	アレルゲン
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)、香辛料、酸味料、リン酸Ca、環状オリゴ糖、焼成Ca、酵素	

7 月 23 日 (木)	
献立名	アレルゲン
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 24 日 (金)	
献立名	アレルゲン
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	

7 月 27 日 (月)	
献立名	アレルゲン
サバの生煮煮	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	

7 月 28 日 (火)	
献立名	アレルゲン
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	

7 月 29 日 (水)	
献立名	アレルゲン
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)、焼成Ca、消泡剤	

7 月 30 日 (木)	
献立名	アレルゲン
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	

7 月 31 日 (金)	
献立名	アレルゲン
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	

【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)を変更させて頂くことがあります。
- ・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。

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しください。

締切日:お届け週の前週(水)

※夕食用弁当お届け日のみ、ご利用可能です。

No. 031 昼食弁当(おかず) 税込:590円

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 / 7月 日～週のみ		月	火	水	木	金	
に○をされた場合、翌週以降のご注文は不要です。							