

7月20日（月）	
献立名	アレルギー
海の日 お休みです	

7月21日（火）				
献立名			アレルギー	
アジフライ			卵・小麦	
野菜とさつま揚げの炒め物			小麦	
れんこんのチーズフリッター			卵・乳・小麦	
オクラとひじきの和え物			小麦	
きやらぶき			小麦	
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
500 kcal	9.8 g	20.1 g	70.9 g	1.9 g
使用添加物				
酒精、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（グアーガム、キサンタン）、酸味料、着色料（カラメル、カロテン、パプリカ）、甘味料（アセスルファムK、ステビア）、増粘多糖類、保存料（ソルビン酸K）、pH調整剤、リン酸Ca、酸化防止剤（V.C）、消泡剤、香辛料、ベーキングパウダー、乳酸Ca				

7月22日（水）					
献立名			アレルギー		
鶏肉の香草焼き			乳・小麦		
豆腐の甘酢あんかけ			小麦		
ひらたけと魚肉ソーセージの炒め物			小麦		
白菜ときゅうりのサラダ			卵		
茶福豆					
ごはん					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
470	kcal	21.4	g	8.2	g
使用添加物					
加工デンプン、凝固剤、ソルビット、調味料（アミノ酸等）、炭酸Ca、酒精、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類、キサンタン）、pH調整剤、酸化防止剤（V.C）、乳酸Ca、酸味料、着色料（クチナシ、カロチン）、香料、乳化剤、香辛料、リン酸Ca、酵素、焼成Ca、消泡剤					

7月23日（木）					
献立名			アレルギー		
メバルの照焼き			小麦		
春巻			乳・小麦・えび		
切干大根の麻婆風			小麦		
ピーマンとカニカマのナムル			小麦		
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
458	kcal	15.2	g	73.7	g
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、増粘多糖類）、酒精、炭酸Ca、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、乳酸Ca、乳化剤、着色料（カラメル、パプリカ、カロテン）、pH調整剤、酸化防止剤（V.C）、消泡剤、甘味料（スクラロース、アセスルファムK）、酵素、焼成Ca					

7月24日（金）					
献立名			アレルギー		
豚肉とゴーヤのウスターソース炒め					
根菜つくね			卵・乳・小麦		
ポテのチリソース					
タマゴシエルマカロニサラダ			卵・乳・小麦		
カリフラワーと人参の和え物			小麦		
わかめごはん					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
573	kcal	14.2	g	23.4	g
使用添加物					
加工デンプン、グリシン、調味料（アミノ酸等）、酢酸Na、増粘多糖類、酒精、酸化防止剤（V.C）、pH調整剤、リン酸塩（Na）、酵素、香辛料、増粘剤（加工デンプン、キサンタン）、乳酸Ca、着色料（カロテン、パプリカ）、消泡剤、焼成Ca、香料、酸味料					

4種類のおかずコース

今週のコメント
7/23(木)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は、かにかま天、さつま芋、ししとうです。

献立名	アレルギー
海の日 お休みです	

白身魚のきのこあんかけ			卵・乳・小麦	
牛肉とごぼうのしぐれ炒め			小麦	
煮物(厚揚げ、人参)			小麦	
オクラと小エビの和え物			小麦・えび	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
381 kcal	16.3 g	21.4 g	32.7 g	2.3 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、豆腐用凝固剤、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、漂白剤(次亜硫酸Na)、酸味料、酵素、調味料(アミノ酸等)、ベーキングパウダー、着色料(カロチン)、乳化剤、焼成Ca、消泡剤				

豚肉と野菜のカレー炒め			乳・小麦	
メバルの照焼き			小麦	
じゃが芋コロッケ			乳・小麦	
ひじきとこんにゃくの煮物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
301 kcal	19.9 g	14.4 g	21.2 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)、増粘剤(グアーガム)、水酸化Ca、香料、着色料(アナトー、ココア、カラメル)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、焼成Ca、消泡剤、酵素、乳化剤、酸味料				

天ぷら3種 天つゆ添え			卵・乳・小麦・かに	
根菜つくね			卵・乳・小麦	
切干大根と人参のコンソメ煮			卵・乳・小麦	
きゅうりと玉ねぎのマリネ			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
299 kcal	8.0 g	17.0 g	29.5 g	1.4 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、香料、着色料(パプリカ、カロチン、クチナシ、カラメル)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、酢酸Na、グリシン、酒精、くん液、酸化防止剤(V/C)、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、乳化剤、ベーキングパウダー、消泡剤、酸味料、pH調整剤				

豚肉とゴーヤのチャンプルー			小麦	
アカウオのさっぱり煮			小麦	
人参とささみのベロンチーノ風スパゲティ			小麦	
カリフラワーとコーンのナムル			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
348 kcal	18.4 g	21.5 g	17.5 g	1.5 g
使用添加物				
調味料（アミノ酸等）、酒精、豆腐用凝固剤、加工デンプン、増粘剤（加工デンプン）、pH調整剤、酸化防止剤（V.C）、リン酸Ca、酵素、乳酸Ca、環状オリゴ糖、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
7/23(木)の『切干大根の麻婆風』は新メニューです。切干大根は、食物繊維やカルシウム、鉄分を含む栄養豊富な食材です。麻婆風のピリッとした味わいを合わせました。

献立名	アレルギー
海の日 お休みです	

献立名				アレルギー	
アジフライ				卵・小麦	
野菜とさつま揚げの炒め物				小麦	
ビーフの中華炒め				小麦	
れんこんのチーズフリッター				卵・乳・小麦	
オクラとひじきの和え物				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
403	kcal	10.6 g	27.8 g	28.3 g	2.9 g
使用添加物					
調味料（アミノ酸等）、酒精、増粘剤（グアーガム、キサンタン）、酸味料、着色料（カラメル、カロチン、パプリカ）、甘味料（アセスルファムK、ステビア）、増粘多糖類、保存料（ソルビン酸K）、pH調整剤、酸化防止剤（V.C）、リン酸Ca、乳酸Ca、消泡剤、香辛料、糊料（キサンタン）、ベーキングパウダー					

献立名			アレルギー	
鶏肉の香草焼き			乳・小麦	
豆腐の甘酢あんかけ			小麦	
野菜コロッケ			乳・小麦	
ひらたけと魚肉ソーセージの炒め物			小麦	
白菜ときゅうりのサラダ			卵	
茶福豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
427 kcal	26.0 g	17.9 g	39.9 g	2.9 g
使用添加物				
加工デンプン、凝固剤、ソルビット、調味料（アミノ酸等）、酒精、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類、キサンタン）、炭酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤（V.C）、乳酸Ca、酸味料、着色料（クチナシ、カロチン、アナトー）、香料、乳化剤、香辛料、リン酸Ca、酵素、焼成Ca、消泡剤				

献立名			アレルギー	
メバルの照焼き			小麦	
春巻			乳・小麦・えび	
玉ねぎとエリンギの炒め物			小麦	
切干大根の麻婆風			小麦	
ピーマンとカニカマのナムル			小麦	
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
359 kcal	16.4 g	19.3 g	30.7 g	3.4 g
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、増粘多糖類）、酒精、炭酸Ca、ゲル化剤（増粘多糖類）、pH調整剤、酸化防止剤（V/C）、酸味料、香料、乳酸Ca、着色料（カラメル、パプリカ、カロテン）、乳化剤、甘味料（スクラロース、アセスルファムK）、消泡剤、酵素、焼成Ca				

献立名			アレルギー	
豚肉とゴーヤのウスターソース炒め				
根菜つくね			卵・乳・小麦	
大根とピーマンのボン酢炒め			小麦	
ポテのチリソース				
タマゴシエルマカロニサラダ			卵・乳・小麦	
カリフラワーと人参の和え物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
426 kcal	12.7 g	29.6 g	26.8 g	2.7 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、増粘多糖類、酒精、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）、焼成Ca、酸味料、リン酸塩（Na）、乳酸Ca、香料、着色料（カロチン、パプリカ）、香辛料、消泡剤、酵素				

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント
7/24(金)は『天ぷら2種』です。天ぷらの種類はカレイ・大葉入りかき揚げです。

献立名	アレルギー
海の日 お休みです	

献立名			アレルギー	
チキン南蛮			卵・小麦	
豆腐のきのこあんかけ			小麦	
じゃが芋のポトフ風			乳・小麦	
なすの中華和え			小麦	
いんげんの和え物			小麦	
カリフラワーのサラダ			卵	
うまい菜の浸し			小麦	
オレンジ				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465 kcal	28.5 g	27.2 g	32.0 g	3.5 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）、調味料（アミノ酸等）、酒精、加工デンプン、焼成Ca、酵素、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）、消泡剤、香辛料、香料、増粘多糖類、増粘剤（加工デンプン、キサンタン、グアーガム）				

献立名			アレルギー	
コープ豚のスタミナ炒め			小麦	
たらと野菜の黒酢あん			小麦	
わかめの赤しそ和え				
春巻			小麦	
ブロッコリーの辛子和え			小麦	
南瓜そぼろ煮			小麦	
もやしの和風サラダ			卵・乳・小麦・かに・えび	
ごぼ天煮			卵・小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
405 kcal	25.5 g	17.9 g	38.0 g	4.0 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、増粘剤（キサンタン、加工デンプン、寒天）、酸味料、着色料（カラメル、紅麹）、酒精、酸化防止剤（V・C）、漂白剤（次亜硫酸Na）、消泡剤、メタリン酸Na、香料、香辛料、増粘多糖類、ソルビット、乳化剤				

献立名			アレルギー	
サバの照マヨ焼き			卵・小麦	
冷やし中華 スープ添え			卵・乳・小麦	
ひじき煮			小麦	
白菜の煮浸し			小麦	
オクラと小エビの浸し			小麦・えび	
こんにゃくのペペロンチーノ風				
花がんもの煮物			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	21.4 g	17.4 g	42.2 g	4.0 g
使用添加物				
pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、酸味料、増粘剤（加工デンプン、グアーガム）、香辛料、増粘多糖類、酒精、消泡剤、かんすい、着色料（カロチン、クチナシ、コチニール、紅麹）、加工デンプン、酸化防止剤（V・C）、発色剤（亜硝酸Na）、香料、凝固剤、水酸化Ca、甘味料（ステビア）				

献立名			アレルギー	
鶏肉のトマト煮込み			乳・小麦	
天ぷら2種			卵・乳・小麦	
いんげん甘辛煮			小麦	
カリフラワーの洋風煮			乳・小麦	
チンゲン菜の浸し			小麦	
ウインナーとコーンの黒胡椒炒め				
きゅうりの醤油漬け			小麦	
揚げじゃが コンソメ味			乳・小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
447 kcal	29.6 g	24.8 g	33.9 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、エリソルビン酸Na）、着色料（カラメル、V・B2、カロチン、コチニール、クチナシ、野菜）、酸味料、増粘多糖類、ベーキングパウダー、炭酸Ca、膨張剤、消泡剤、酒精、リン酸塩（Na）、発色剤（亜硝酸Na）、甘味料（ステビア）				

やわらかおかずコース

今週のコメント
7/21(火)は『豚肉の甘酢炒め』です。豚肉には疲労回復に効果的なビタミンB1が牛肉の約10倍も含まれています。筋肉に溜まっていく疲労物質、乳酸を取り除き、夏バテにも有効と言われていいます。

献立名	アレルギー
海の日 お休みです	

献立名			アレルギー	
豚肉の甘酢炒め			小麦	
茶そば 麺つゆ添え			卵・小麦・そば	
ホッケの西京焼き				
大根のべっこう煮			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
246 kcal	18.0 g	11.3 g	22.2 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、酒精、消泡剤、酸味料、乳化剤、着色料（クチナシ、カラメル）、増粘剤（アルギン酸エステル）、香料				

献立名				アレルギー	
豆腐と豚肉のサラダ おろしポン酢添え				小麦	
キスの蒲焼き				小麦	
小松菜と揚げボールの煮物				卵・小麦	
竹輪明太子マヨ和え				卵	
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
316	kcal	20.7 g	16.5 g	24.9 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、着色料（カラメル、V・B2、カロチン、紅麹、唐辛子）、増粘剤（キサンタン）、V.B1、酒精、ソルビット、ベーキングパウダー、消泡剤、炭酸Ca、香辛料					

献立名			アレルギー	
たらの香味焼き			小麦	
ひじきの煮物			小麦	
ジャーマンポテト			卵・乳	
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
263 kcal	17.6 g	15.4 g	14.6 g	2.1 g
使用添加物				
酸味料、酒精、消泡剤、凝固剤、調味料（アミノ酸等）、加工デンプン、カゼインNa、リン酸塩（Na）、くん液、酸化防止剤（V・C）、増粘多糖類、発色剤（亜硝酸Na）、着色料（クチナシ、紅麹）、香辛料、香料				



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(紅麹、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	

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、紅麹)、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	

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、紅麹、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。							