

コープしが
夕食サポート

つながり

《夕食ニュース》

No. 430
7月27日号

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369号》

ひとりぶん

作り得がたく

旬彩御膳

(大津市

女性

60歳)

とても美味しいです！本当に、助かっています。有難うございます♡♡♡
(事務局より:いつもご利用ありがとうございます！「おいしい」の声が大変励みになります。)

「マイあさ！」の

アナおはようで

奮起する

(野洲市

男性

81歳)

毎朝5時に始まるNHKラジオ。アナウンサーのこの第一声で私の体も心もいっしょに覚醒するのです。
(事務局より:毎朝の習慣があるのはいいことですね。私は早起きが苦手なので真似してみようかと思いました。)

六月は

湿りっぱいと

梅雨入りか

(東近江市

男性

84歳)

カレンダー6月をめくれば雨降り日がつづいています。今年も早や梅雨入りで気持も湿りがちです！！
(事務局より:このつながりニュースお届け時にはきっと梅雨も明けていることでしょう。いよいよ夏が始まりますね汗)

長ければ

良いというものやない

命

(野洲市

女性

76歳)

(事務局より:なんて大胆な字余りと字足らず！滋賀県は全国的にみてもかなり長寿県と言われていますね。)

しょうがない

釣り浮きめがけ

子が石を

(長浜市

女性

88歳)

よくある事です、小さい子どもを連れて、お父さんが釣りに行く。しばらくして、
魚が食ったかと思いきや、何んと、自分の子どもが浮きをめがけて、石を投げているではないか・・・。
(事務局より:なんと微笑ましい光景ですね。お父さんからしたらいつもでも釣果を得られず残念でしょうが。)

野菜食べ

生きる為だね

カラスかな？

(東近江市

男性

84歳)

畑に夏野菜少々ずつ収穫時期に入っていますが、誰れか分らず切りはしのキュウリが！！
(事務局より:カラスや猿に食べられてしまうのはよく聞く話ですね。せめて散らかさずきれいに食べてほしいものです。)

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。

430

※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 7月22日(水)

お届け日 7月31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
8月1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ジューシーに召し上がっていただくために、塩麹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に、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
8月2日	ぶりのおろしソースがけ 豚肉とごぼうの実山椒炒め 高野豆腐の煮物 じゃがいものツナ煮 茄子の味噌煮込み おくらのおひたし	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 431 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 24.7 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.6 g	【ぶりのおろしソースがけ】たれに漬けて込んで素揚げにしたぶりに、かつおだしのおろしソースがよく合います。 【豚肉とごぼうの実山椒炒め】豚肉とごぼうを塩こうじで炒め合わせました。ピリッとした実山椒の佃煮がアクセントになっています。	 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 7月22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。

お届け日を選べます。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27日(月)～7月31日(金)		お届け日:7月30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。						
7月	月	火	水	木	金	土 日	8月	月	火	水	木	金	土 日
						1 2							1 2
						3 4 5 6 7 8 9							3 4 5 6 7 8 9
	6	7	8	9	10	11 12		3	4	5	6	7	8 9
	13	14	15	16	17	18 19		10	11	12	13	14	15 16
	20	21	22	23	24	25 26		17	18	19	20	21	22 23
9月	27	28	29	30	31		9月	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

お弁当コース

ご飯(滋賀県産)

7/29(水)の『天ぶら2種 天つゆ添え』は、カレイ、ししとうです。ししとうは夏の代表的な野菜の1つです。辛味がある物もありますが、基本的には、甘味と風味が強いという特徴があります。

4種類のおかずコース

今週のコメント

7/27(月)は『トマトソースハンバーグ』です。夏野菜のズッキーニを使用したトマトソースのハンバーグです。是非ご賞味ください！

6種類のおかずコース

今週のコメント

7/28(火)の『ビーフカレー』は、あっさりとした味付けです。福神漬けと一緒に召し上がください。7/29(水)の『天ぶら3種 天つゆ添え』は、カレイ、さつま芋、ししとうです。

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント

7/31(金)は『スイカ』です。スイカは約90%以上が水分で、カリウムやビタミン類のほか、アミノ酸の一種である「シトルリン」や赤い色素成分「リコピン」が豊富です。夏場の水分・塩分補給や、むくみ改善、疲労回復に優れた効果的な果物です。

やわらかおかずコース

今週のコメント

7/27(月)の『天ぶら3種 抹茶塩添え』は鶏肉、エビ、人参です。

減塩おかずコース

今週のコメント

7/31(金)の『天ぶら3種 天つゆ添え』は、鶏、南瓜、なすです。

※天ぶ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 27 日 (月)				
献立名		アレルゲン		
鶏肉の塩こうじ焼き				
エビカツ		卵・乳・小麦・えび		
小松菜とベーコンの中華炒め煮		卵・乳・小麦		
ピーマンと魚肉ソーセージのコンソメ醬油炒め		乳・小麦		
白菜の和え物		小麦		
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
445 kcal	19.7 g	11.4 g	65.8 g	1.4 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、酒精、カゼインNa、リン酸塩(Na)、セルロース、くん液、酸化防止剤(V.C)、着色料(クチナシ、カロチン、紅麴、カラメル)、増粘多糖類、酸味料、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、香料、リン酸Ca、pH調整剤、炭酸塩(Ca、Na)、消泡剤				

献立名				
アレルゲン				
ブリの中華あんかけ		卵・乳・小麦		
トマトソースハンバーグ		卵・乳・小麦		
わかめと蒲鉾のサラダ		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
365 kcal	16.7 g	22.8 g	25.4 g	2.8 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酸味料、リン酸塩(Na)、酒精、着色料(カラメル、野菜、コチニール、カロテン)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、増粘多糖類、消泡剤、ベーキングパウダー、乳化剤、酵素、香辛料、焼成Ca				

献立名				
アレルゲン				
鶏肉の塩こうじ焼き				
エビカツ		卵・乳・小麦・えび		
じゃが芋と人参のベベロンチーノ風炒め				
小松菜とベーコンの中華炒め煮		卵・乳・小麦		
ピーマンと魚肉ソーセージのコンソメ醬油炒め		乳・小麦		
白菜の和え物		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
379 kcal	24.8 g	19.1 g	26.4 g	2.1 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、セルロース、酒精、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、酸化防止剤(V.C)、着色料(クチナシ、カロチン、紅麴、カラメル)、pH調整剤、増粘多糖類、酸味料、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、香料、リン酸Ca、消泡剤、炭酸塩(Ca、Na)				

献立名				
アレルゲン				
ハンバーグ ポン酢のジュレ添え		乳・小麦		
白身魚の柳川風		卵・小麦		
わかめの甘辛炒め		小麦		
白菜の煮浸し		小麦		
ブロッコリーのピーナツ和え		小麦・落花生		
パンブキンサラダ		卵		
里芋の煮物		小麦		
パイン缶				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
409 kcal	22.9 g	17.4 g	41.3 g	4.1 g
使用添加物				
pH調整剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、着色料(ココア)、酸味料、消泡剤、凝固剤、酸化防止剤(V.E)、加工デンプン、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)				

献立名				
アレルゲン				
天ぶら3種 抹茶塩添え		小麦・えび		
梅そうめん 麵つゆ添え		卵・小麦		
サバの塩焼き				
ほうれん草の生姜和え		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
323 kcal	19.2 g	14.4 g	29.7 g	2.3 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、ベーキングパウダー、着色料(V.B2、カロチン、カラメル、コチニール)、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸塩(Na)、酸味料、甘味料(ステビア)、保存料(ソルビン酸K)、乳化剤、香料				

献立名				
アレルゲン				
サケマヨカツ&メンチカツ		卵・乳・小麦		
豚肉とれんこんのオイスターソース炒め				
野菜の千草和え		乳・小麦		
カリフラワーのしそ昆布和え		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
364 kcal	15.1 g	20.9 g	27.7 g	1.9 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、乳化剤、酒精、膨張剤、着色料(カラメル、カロチン)、酸味料、アルギンNa、香料、塩化Ca、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、消泡剤、酵素、焼成Ca、V.B1、香辛料				

7 月 28 日 (火)				
献立名		アレルゲン		
ビーフカレー		乳・小麦		
厚揚げとなすのごま煮		小麦		
里芋のフリッター		卵・乳・小麦		
ピーマンとチーズのレモンクリームサラダ		卵・乳		
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
512 kcal	11.5 g	21.1 g	70.5 g	1.7 g
使用添加物				
加工デンプン、豆腐用凝固剤、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、クチナシ、カロチン)、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、酵素、ベーキングパウダー、pH調整剤、消泡剤、焼成Ca、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム)、乳化剤、酸化防止剤(V.E)、増粘多糖類、香料、香辛料				

献立名				
アレルゲン				
鶏肉の磯辺マヨ焼き		卵・乳・小麦		
カニ風味コロッケ		卵・乳・小麦・かに		
南瓜の煮物		小麦		
オクラとツナの香味和風和え		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
438 kcal	18.5 g	28.5 g	27.1 g	2.0 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘多糖類、着色料(紅麴、カロチン、ターメリック、カラメル)、リン酸Ca、pH調整剤、甘味料(ステビア)、酵素、増粘剤(キサンタン)、消泡剤、加工デンプン、焼成Ca、香料、酸味料				

献立名				
アレルゲン				
ビーフカレー		乳・小麦		
厚揚げとなすのごま煮		小麦		
ピーマンの塩だれ炒め		小麦		
里芋のフリッター		卵・乳・小麦		
ピーマンとチーズのレモンクリームサラダ		卵・乳		
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
410 kcal	11.1 g	30.0 g	26.6 g	2.8 g
使用添加物				
加工デンプン、豆腐用凝固剤、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、クチナシ、カロチン)、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、V.B1、増粘多糖類、乳化剤、酵素、香辛料、pH調整剤、消泡剤、焼成Ca、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム)、酸化防止剤(V.E、V.C)、香料、ベーキングパウダー				

献立名				
アレルゲン				
アジのマリネ風		小麦		
コープ豚のサラダ仕立て ビリ辛ごまドレかけ		卵・小麦		
れんこん金平		小麦		
エビ豆		小麦・えび		
小松菜の浸し		小麦		
はんぺんの田楽風		卵・小麦		
椎茸の煮物		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
432 kcal	24.5 g	20.7 g	38.6 g	4.0 g
使用添加物				
pH調整剤、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、クチナシ)、消泡剤、酒精、加工デンプン、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、増粘多糖類)、甘味料(ステビア)、酸化防止剤(V.C)、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、乳酸Ca、炭酸Ca、香料				

献立名				
アレルゲン				
ハンバーグのあんかけ		乳・小麦		
大豆ミートの麻婆なす		小麦		
和風ポテトサラダ		卵		
モロヘイヤとじゃこの和え物		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
317 kcal	17.5 g	14.6 g	29.0 g	2.5 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)、香料、酒精、消泡剤、pH調整剤、酸味料、増粘剤(増粘多糖類、加工デンプン、キサンタン)、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)、香辛料				

献立名				
アレルゲン				
煮込み風ハンバーグ		卵・乳・小麦		
白身魚のくすみ味噌焼き		小麦・くるみ		
じゃが芋と人参のかき揚げ		卵・乳・小麦		
白菜とカニカマのシーザーサラダ		卵・乳・小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
303 kcal	15.7 g	15.7 g	23.5 g	2.1 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、パプリカ、カロチン)、リン酸塩(Na)、炭酸Ca、酒精、増粘多糖類、酸味料、酸化防止剤(V.E、V.C)、リン酸Ca、乳化剤、V.B2、香辛料、V.B1、増粘剤(キサンタン)、消泡剤、ベーキングパウダー、香料				

7 月 29 日 (水)				
献立名		アレルゲン		
天ぶら2種 天つゆ添え		卵・乳・小麦		
白菜とさつま揚げの炒め物		小麦		
カリフラワーとひじきの中華サラダ		小麦		
チンゲン菜とささみのボン酢炒め		小麦		
季節の果物				
枝豆ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
498 kcal	14.5 g	15.5 g	75.3 g	2.3 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、酒精、酢酸Na、グリシン、着色料(カラメル、カロチン)、リン酸Ca、ベーキングパウダー、pH調整剤、消泡剤、香料、乳化剤、酸味料				

献立名				
アレルゲン				
アカウオの味噌煮		小麦		
チキンカツの卵ソース		卵・小麦		
小松菜とさつま揚げの炒め物		小麦		
エビ豆		小麦・えび		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
308 kcal	19.6 g	16.2 g	19.7 g	1.9 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、ポリリン酸Na、増粘多糖類、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、消泡剤、酸味料、着色料(カロチン)				

献立名				アレルゲン	
天ぶら3種 天つゆ添え				卵・乳・小麦	
白菜とさつま揚げの炒め物				小麦	
いんげんと玉ねぎの煮物				小麦	
カリフラワーとひじきの中華サラダ				小麦	
チンゲン菜とささみのポン酢炒め				小麦	
季節の果物					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
379	kcal	11.4 g	21.2 g	35.6 g	2.0 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（カラムール、カロチン）、凝固剤、リン酸Ca、ベーキングパウダー、pH調整剤、消泡剤、乳化剤、酸味料、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
※毎週に○をされた場合、翌週以降のご注文は不要です。			