

コープしが

夕食サポート

つながり

「夕食ニュース」

No. 431

8月3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わかってにくい」という声があり、今回表示を見直しました。

「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370号》

食サポや

勿体なしと

拾い食い

(長浜市

女性

88歳)

私の妻は、何年か前に脳梗塞で倒れた後の後遺症なのか箸が十分に持てなくて、食べ物を沢山こぼします。しかし感心にも全部拾って食べてしまうのです。

(事務局より: 飽食の時代に1食を大切にされる姿勢が素敵です。私も調理中に床に落ちた野菜は洗って使っていますよ。)

ハラ八分

昔のことよ

今四分

(守山市

女性

91歳)

息子と二食お願いしています。(川柳の作品は母親です)

(事務局より: 私は腹八分を意識しつつも、十分食べてしまう事が有ります(笑)ダイエットは明日から、と言い訳の日々。。)

ひさし借り

巣づくりはげむ

ハトの親

(東近江市

男性

84歳)

家のひさしをのぞいて見ればハトの巣があり卵がありました。子育ての思いは親の気持 いっしょですね！！

(事務局より: 調べると鳩の巣は木の枝や枯葉などで作る浅型のようで、イメージしていた鳥の巣とは違って驚きました。)

何言うとる

聞き取り不明の

年寄り仲間

(長浜市

男性

83歳)

背骨鳴る

我にも近づく

老いの身に

(事務局より: 「theシルバー川柳」で、くすりと笑ってしまいました。「老い」もユーモアに変えていく気持ちが素敵ですね！)

サポートに

頭が下がる

なまんだぶ

(長浜市

女性

88歳)

雨の日も風の日も、本当に頭が下がります、お陰様で美味しい夕食がいただけます。

(事務局より: いつもご利用いただきありがとうございます。これからの暑い季節は熱中症に気を付けて配達致します！)

寝る前に

今日の夕食

何食った？

(大津市

男性

83歳)

そう思い、「つながりニュース」を見直します。

(事務局より: 食事の内容が思い出せないのは高齢者あるあるなのでしょうね。こちらも見事なシルバー川柳です！)

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。

※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29日(水)

お届け日 8月7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8日 土	鮭のみそ漬け焼き 鶏肉のおろしソースがけ キャベツのさっと煮 きんぴらごぼう ロマネスコカリフラワーのごま和え 春雨の炒め物	小麦 小麦 小麦 小麦・乳成分 小麦	エネルギー 384 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.2 g	【鮭のみそ漬け焼き】西京風甘みそに漬け込み焼き上げました。 【鶏肉のおろしソースがけ】やわらかくシューシーに揚げた鶏の唐揚げに、かつおだしの効いたおろしソースをたっぷりかけました。	 レンジ目安 500W 4分20秒
8月9日 日	銀ひらすの西京焼き ハンバーグ彩り野菜ソース かぼちゃとおくらの煮物 ツナと白菜の炒め煮 ひじきの煮物 チャブチェ	小麦・乳成分・卵 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 286 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.1 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.3 g	【銀ひらすの西京焼き】銀ひらすを西京風の甘みそに漬け込み焼き上げました。 【ハンバーグ彩り野菜ソース】やわらか仕立てのハンバーグにスッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・にんじんなどを使ったカラフルな自家製トマトソースをかけました。	 レンジ目安 500W 4分30秒
8月11日 火	白身魚の磯天和風あん 牛肉の炒め物(トマト風味) 高野豆腐の煮物 白菜の煮びたし 茄子の生姜醤油 いんげんの和え物	小麦・卵・乳成分 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 370 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 29.1 g 食塩相当量 2.2 g	【白身魚の磯天和風あん】磯の香りが広がる白身魚の天ぷらに、だしを効かせた優しい味の和風あんをかけました。 【牛肉の炒め物(トマト風味)】牛肉と玉ねぎをダイストマトソースと焼肉のタレで炒め合わせました。	 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29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。	
8月3日(月)～7日(金)		お届け日: 8月6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

1

2

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

8月

月

火

水

木

金

土

日

1

2

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

9月

月

火

水

木

金

土

日

1

2

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

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

つながり

コープしが夕食サポート

8 月 3 日（月）				
献立名		アレルゲン		
豚肉とチンゲン菜のスタミナ炒め		小麦		
じゃが芋コロッケ		乳・小麦		
豆腐ナゲットのケチャップがけ		小麦		
わかめと大根のサラダ		小麦		
白菜のおかか和え		小麦		
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
559 kcal	12.2 g	23.0 g	74.8 g	1.5 g
使用添加物				
加工デンプン、ソルビット、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（グアーガム、加工デンプン）、酒精、着色料（アナトー、ココア、カロテン）、香料、pH調整剤、豆腐用凝固剤、乳化剤、焼成Ca、酵素、消泡剤、酸味料、ベーキングパウダー				

今週の色ご飯は、8/4（火）の『中華風炊き込みご飯』です。コーンの彩りと、ひらたけの食感がアクセントになった一品です。

4種類のおかずコース

今週のコメント
8/3（月）は『カレイの柚子胡椒焼き』です。柚子胡椒は、柚子の香りとほよい辛みが特徴の、九州で親しまれてきた調味料です。さっぱりとした味わいをお楽しみください。

6種類のおかずコース

今週のコメント
8/6（木）は新メニューの『夏野菜ソースハンバーグ』です。ズッキーニとトマトを使った、夏らしいソースです。ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間の夏野菜です。

8種類のおかずコース旬彩御膳

今週のコメント
8/3（月）は『トマトツナそうめん 麺つゆ添え』です。トマトは、抗酸化作用が高い「リコピン」や「β-カロテン」をはじめ、むくみを防ぐ「カリウム」、肌の健康を保つ「ビタミンC」が豊富な健康野菜です。

やわらかおかずコース

今週のコメント
8/6（木）は『梅そうめん 麺つゆ添え』です。暑い時期にさっぱり食べられるようにと梅風味のそうめんです。

減塩おかずコース

今週のコメント
8/7（金）は、新メニューの『チキンカツのおろし油淋ソース』です。チキンカツにさっぱりとしたおろしソースを合わせた、暑い季節にもぴったりなメニューです。

【お願い】 ★温める際は、フタを取り、生野菜・和え物・サラダ等を取り出し、電子レンジで（500W）おかずコースは1分30秒、ごはんコースは2分を目安に温めて下さい。★食器の返却は、スポンジで軽く洗って翌日（翌営業日）にお返し下さい。

・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、当日の午後10時までにお召し上がり下さい。

・アレルゲン物質の義務表示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」の表示をしています。《お願い》アレルゲン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。

8 月 4 日（火）				
献立名		アレルゲン		
鶏唐揚げ		卵・乳・小麦		
小松菜とさつま揚げの炒め物		小麦		
南瓜の煮物		小麦		
玉ねぎと人参の甘味噌和え		乳・小麦		
きゅうりのごま和え		乳・小麦		
中華風炊き込みご飯		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
594 kcal	21.1 g	18.3 g	85.3 g	2.1 g
使用添加物				
酒精、加工デンプン、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、酸化防止剤（V.C）、乳酸Ca、ベーキングパウダー、着色料（カロチン）、酵素、焼成Ca、V.B2、消泡剤、乳化剤、酸味料				

献立名				
アジフライ		卵・小麦		
焼鳥		小麦		
ピーマンとさつま揚げの塩こうじ金平				
白花豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
388 kcal	18.3 g	24.2 g	25.9 g	2.3 g
使用添加物				
調味料（アミノ酸等）、増粘剤（グアーガム、加工デンプン、キサンタン）、酒精、酸味料、pH調整剤、凝固剤、リン酸Ca、乳酸Ca、甘味料（アセスルファムK、ステビア）、消泡剤、着色料（カラメル、パブリカ）、焼成Ca、酵素、香辛料、加工デンプン				

献立名				
鶏唐揚げ		卵・乳・小麦		
小松菜とさつま揚げの炒め物		小麦		
ひじきとコーンの煮物		小麦		
南瓜の煮物		小麦		
玉ねぎと人参の甘味噌和え		乳・小麦		
きゅうりのごま和え				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
473 kcal	24.9 g	20.3 g	46.8 g	2.7 g
使用添加物				
酒精、加工デンプン、調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（V.C）、pH調整剤、消泡剤、焼成Ca、酵素、V.B2、ベーキングパウダー、着色料（カロチン）、乳化剤、酸味料				

献立名			アレルギー	
サバのレモンペッパー焼き			小麦	
和風オムレツ風			卵・小麦	
わかめの胡麻炒め				
竹輪の赤しそ揚げ			卵・小麦	
ブロッコリーのカニ風味あんかけ			卵・乳・小麦・かに・えび	
玉ねぎのマスタード炒め			小麦	
白菜の浸し			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
422 kcal	25.6 g	26.6 g	19.4 g	3.4 g
使用添加物				
pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香料、消泡剤、酒精、加工デンプン、着色料(紅麹、V・B2、カロチン)、凝固剤、香辛料、焼成Ca、ベーキングパウダー				

献立名				アレルギー	
牛肉と野菜の炒め物				小麦	
高野豆腐の卵とじ				卵・小麦	
大根の塩昆布和え				小麦	
南瓜煮				小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
288 kcal	18.4 g	14.2 g	17.6 g	2.0 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、酸化防止剤（V・C）、消泡剤、増粘剤（加工デンプン）、酒精、酸味料、凝固剤、重曹					

献立名			アレルギー	
鶏肉と野菜の揚げ浸し			小麦	
カニ玉風オムレツ			卵・乳・小麦	
ブロッコリーと油揚げの炒め物			小麦	
大根と枝豆の酢の物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
435 kcal	19.1 g	27.2 g	27.0 g	1.8 g
使用添加物				
加工デンプン、安定剤（加工デンプン）、酒精、調味料（アミノ酸等）、炭酸Ca、酸味料、着色料（カロチン、V.B2、パブリカ）、凝固剤、酸化防止剤（V.C）、pH調整剤、リン酸Ca、消泡剤、V.B1、焼成Ca、酵素、クエン酸				

8 月 5 日（水）				
献立名		アレルゲン		
カレイのパン粉焼き		乳・小麦		
ブロッコリーとピーマンのコンソメ醬油炒め		乳・小麦		
白菜と油揚げの甘辛炒め		小麦		
焼売		乳・小麦		
たくあん				
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
459 kcal	15.5 g	13.1 g	71.4 g	1.3 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、凝固剤、酸化防止剤（V.C）、香料、乳化剤、酸味料、着色料（クチナシ、コチニール、カラメル、ラック）、リン酸Ca、消泡剤、イーストフード、V.C				

献立名			アレルギー	
豚肉の生姜焼き			小麦	
イカメンチカツ			小麦	
高野豆腐といんげんの煮物			小麦	
キャロットラペ			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
376 kcal	14.9 g	23.2 g	25.4 g	2.2 g
使用添加物				
調味料（アミノ酸等）、酒精、豆腐用凝固剤、増粘剤（グアーガム）、かんすい、重曹、乳化剤、リン酸Ca、焼成Ca、加工デンプン、着色料（クチナシ）、消泡剤、pH調整剤、酸味料、酵素				

献立名			アレルギー	
カレイのパン粉焼き			乳・小麦	
ブロッコリーとピーマンのコンソメ醬油炒め			乳・小麦	
煮物(里芋、人参)			小麦	
白菜と油揚げの甘辛炒め			小麦	
焼売			乳・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
332 kcal	16.5 g	16.7 g	30.1 g	2.3 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、香料、乳化剤、酸味料、着色料(クチナシ、コチニール、カラメル、ラック)、リン酸Ca、消泡剤、イーストフード、V.C				

献立名			アレルギー	
カレイのカレームニエル			乳・小麦	
春雨と豚肉の炒め物			小麦	
厚揚げとなすの味噌炒め				
春巻			小麦	
オクラの和え物			小麦	
こんにゃくの煮物			小麦	
野沢菜のおかか炒め			小麦	
はんぺんの青のりチーズ焼き			卵・乳・小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442 kcal	23.4 g	24.3 g	34.4 g	3.1 g
使用添加物				
増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類、キサンタン）、調味料（アミノ酸等）、香料、酸味料、乳化剤、着色料（クチナシ、カラメル）、消泡剤、酒精、糖料（キサンタン）、pH調整剤、酸化防止剤（V・C）、水酸化Ca、加工デンプン、ソルビット、豆腐用凝固剤、炭酸Ca、増粘多糖類、イーストフード、V・C				

献立名			アレルギー	
豚しゃぶ おろしボン酢添え			小麦	
タラの利休焼き			卵・乳・小麦	
ひじきと玉ねぎのごまドレサラダ			卵・小麦	
うまい菜の赤じそ和え				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
241 kcal	20.9 g	13.3 g	13.3 g	2.0 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、着色料（カラメル）、増粘剤（キサンタン）、V.B1、酒精、酸味料、リン酸塩（Na）、セルロース、ソルビット、炭酸Ca、甘味料（ステビア）				

献立名			アレルギー	
白身魚フライ&エビフライ			卵・小麦・えび	
回鍋肉			小麦	
カリフラワーとツナのサラダ			卵	
きゅうりと人参の塩昆布和え			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
351 kcal	15.6 g	19.3 g	27.5 g	1.6 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、かんすい、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、酒精、乳化剤、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、V.B1、ポリリン酸Na、加工デンプン、焼成Ca、消泡剤、酵素、貝Ca、着色料(クチナシ、パブリカ)、香料、香辛料				

8 月 6 日（木）				
献立名		アレルゲン		
夏野菜ソースハンバーグ		卵・乳・小麦		
いんげんとツナの山椒炒め		小麦		
さつま芋の旨煮		小麦		
カリフラワーとカニカマのピーナツ和え		小麦・落花生		
オクラのしそ昆布和え		小麦		
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
422 kcal	12.8 g	8.0 g	75.3 g	1.6 g
使用添加物				
調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na）、着色料（カラメル、パブリカ、カロチン）、炭酸Ca、酒精、pH調整剤、酸味料、加工デンプン、酸化防止剤（V.E）、香料、リン酸Ca、消泡剤				

献立名			アレルギー	
白身魚の磯辺マヨ焼き			卵・小麦	
鶏天 天つゆ添え			卵・乳・小麦	
ほうれん草とえのきのナムル			小麦	
オクラとカニカマのくるみ和え			小麦・くるみ	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
357 kcal	19.2 g	19.6 g	26.9 g	1.7 g
使用添加物				
調味料（アミノ酸等）、炭酸Ca、酒精、グリシン、酢酸Na、pH調整剤、着色料（カラメル、パブリカ、カロチン）、酸化防止剤（V.C、V.E）、増粘多糖類、漂白剤（次亜硫酸Na）、焼成Ca、消泡剤、乳化剤、加工デンプン、ベーキングパウダー、酵素、酸味料				

献立名			アレルギー	
夏野菜ソースハンバーグ			卵・乳・小麦	
いんげんとツナの山椒炒め			小麦	
ひらたけとウインナーのオイスターソース炒め				
さつま芋の旨煮			小麦	
カリフラワーとカニカマのピーナツ和え			小麦・落花生	
オクラのしそ昆布和え			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
326 kcal	15.9 g	15.5 g	31.5 g	2.7 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル、パプリカ、カロチン)、pH調整剤、炭酸Ca、酒糟、増粘剤(加工デンプン)、酸味料、酸化防止剤(V.C、V.E)、乳酸Ca、香料、リン酸Ca、消泡剤、加工デンプン				

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。

8 月 3 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
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					

8 月 4 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
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、V.B2、焼成Ca、酵素、乳化剤、消泡剤					

8 月 5 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
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					

8 月 6 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
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					

8 月 7 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
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、カロテン)、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					

8 月 10 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ビンソース		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
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、消泡剤(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					

8 月 11 日（火）					
海の日					
お休みです					

8 月 12 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ベッパ―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
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)、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)、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					

8 月 13 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
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					

8 月 14 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
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					

8 月 17 日（月）					
献立名		アレルゲン			
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
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(キタンサンガム)、酸味料					

8 月 18 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
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					

8 月 19 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	
282	kcal	13.0	g	16.0	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					

8 月 20 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
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					

8 月 21 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
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					