

夕食サポート

お弁当コース

今週のコメント
8/20(木)は新メニューの『鶏肉の梅マヨ焼き』です。梅の爽やかさがアクセントになった、夏にもおすすめの一品です。 今週の色ご飯は、8/20(木)の『洋風炊き込みご飯』です。

4種類のおかずコース

今週のコメント
8/18(火)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は、白身魚大葉天ぷら、カレー竹輪天、南瓜です。香ばしいカレー風味の竹輪天がアクセントになった、食欲をそそる盛り合わせです。

6種類のおかずコース

今週のコメント
8/17(月)はイベントメニューの『人參シリシリ』です。細く切った人參を炒めることから、「シリシリ」と呼ばれるようになったといわれています。沖縄の家庭料理ならではの味わいをお楽しみください。

8種類のおかずコース
旬彩沖縄

今週のコメント
8/20(木)は『マンゴー』です。マンゴーは、トロピカルで濃厚な甘みと芳醇な香りが特徴のウルシ科の果物です。

やわらかおかずコース

今週のコメント
8/20(木)は『大豆煮』です。大豆は豆類の中でもタンパク質の含有量が多く、アミノ酸の組み合わせが、動物性タンパク質によく似ていることから、「畑の肉」と称されるすぐれた食品です。

減塩おかずコース

今週のコメント
8/21(金)は『アカウオの南部焼き』です。南部焼きは、表面にごまをまぶして香ばしく焼き上げる、風味豊かな料理です。

※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。

8 月 17 日 (月)				
献立名		アレルゲン		
アジフライの生妻あんかけ		小麦		
小松菜と豚ひき肉のマヨ炒め		卵・小麦		
なすの煮物		小麦		
人參シリシリ【沖縄県】		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
452 kcal	10.6 g	14.2 g	70.7 g	1.3 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(グアーガム)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、酢酸Na、消泡剤、乳酸Ca、着色料(カラメル、パプリカ)、グリシン、増粘多糖類、乳化剤、環状オリゴ糖、酸味料				

献立名				
アレルゲン		アレルゲン		
牛肉入りコロッケ&ホタテ風味フライ		卵・乳・小麦		
メバルの塩こうじ焼き		小麦		
ひじきと大豆の煮物		小麦		
大根と人參のわさび醬油炒め		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
323 kcal	16.3 g	15.9 g	27.3 g	1.9 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、香料、リン酸Ca、着色料(カロチン)、消泡剤				

献立名				
アレルゲン		アレルゲン		
アジフライの生妻あんかけ		小麦		
小松菜と豚ひき肉のマヨ炒め		卵・小麦		
ブロッコリーとさつま揚げの炒め煮		小麦		
なすの煮物		小麦		
人參シリシリ【沖縄県】		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
377 kcal	12.0 g	23.9 g	27.7 g	2.1 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(グアーガム)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、乳化剤、増粘多糖類、酸味料、乳酸Ca、グリシン、着色料(カラメル、パプリカ)、環状オリゴ糖、消泡剤、酢酸Na				

献立名				
アレルゲン		アレルゲン		
ブリの照焼き		小麦		
豚キムチ		小麦		
切干大根煮		小麦		
マカロニナポリタン		小麦		
ブロッコリーのソテー		乳・小麦		
高野豆腐の含め煮		小麦		
わかめのナムル				
しば漬け				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
402 kcal	23.8 g	22.2 g	32.0 g	4.1 g
使用添加物				
酒精、酸味料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、消泡剤、増粘剤(キサンタン)、着色料(カラメル、クチナシ)、豆腐用凝固剤、重曹、甘味料(ステビア)、香料				

献立名				
アレルゲン		アレルゲン		
ハンバーグのサルサソースがけ		乳・小麦		
カレイのみりん焼き		小麦		
切干大根煮		小麦		
ひじきサラダ		卵・小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
272 kcal	19.5 g	11.5 g	21.9 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)、pH調整剤、香料、酒精、凝固剤、増粘剤(キサンタン)、甘味料(ステビア)				

献立名				
アレルゲン		アレルゲン		
ホキの竜田揚げ		小麦		
ごぼうと豚ミンチのキムチ炒め		小麦		
チンゲン菜とささみのフレンチサラダ		卵		
わかめと小エビの煮物		小麦・えび		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
310 kcal	17.0 g	19.9 g	14.0 g	1.7 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、酸味料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、調味料(アミノ酸等)、消泡剤、増粘剤(キサンタン)、V.B1、香料、香辛料				

8 月 18 日 (火)				
献立名		アレルゲン		
回鍋肉		小麦		
春雨の炒め物		小麦		
じゃが芋のフリッター		卵・乳・小麦		
ピーマンと山菜の煮物		小麦		
大根の海苔和え		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
510 kcal	12.3 g	16.3 g	78.1 g	1.7 g
使用添加物				
着色料(カラメル、カロチン、銅葉緑素)、酒精、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、酸味料、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、ベーキングパウダー、加工デンプン、漂白剤(次亜硫酸Na)、消泡剤、増粘剤(グアーガム)、焼成Ca、酵素				

献立名				
アレルゲン		アレルゲン		
天ぷら3種 天つゆ添え		卵・乳・小麦		
豚肉と小松菜の極旨炒め		小麦		
人參シリシリ【沖縄県】		卵・乳・小麦		
いんげんとききくらげのミックスナムル		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
387 kcal	13.3 g	24.6 g	27.6 g	1.8 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、膨張剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸味料、乳化剤、酸化防止剤(V.C、フェルラ酸)、pH調整剤、グリシン、酢酸Na、着色料(カラメル、カロチン)、リン酸Ca、酵素、消泡剤、焼成Ca、ベーキングパウダー、増粘多糖類、香辛料				

献立名				
アレルゲン		アレルゲン		
回鍋肉		小麦		
春雨の炒め物		小麦		
厚揚げとチンゲン菜の煮物		小麦		
じゃが芋のフリッター		卵・乳・小麦		
ピーマンと山菜の煮物		小麦		
大根の海苔和え		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
410 kcal	13.9 g	23.8 g	34.1 g	2.8 g
使用添加物				
加工デンプン、豆腐用凝固剤、着色料(カラメル、カロチン、銅葉緑素)、酒精、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、pH調整剤、酸味料、調味料(アミノ酸等)、消泡剤、ベーキングパウダー、増粘剤(グアーガム)、酵素、焼成Ca、漂白剤(次亜硫酸Na)				

献立名				
アレルゲン		アレルゲン		
豆腐と鳥取こめ育ち牛の胡麻ドレがけ		卵・小麦		
白身フライ		小麦		
春雨の酢の物		卵・乳・小麦・かに・えび		
バターコーン		乳		
オクラのおかか和え		小麦		
チヂミ		卵・小麦		
南瓜塩こうじ煮		小麦		
パリポリ漬け		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
474 kcal	20.7 g	27.3 g	39.3 g	3.2 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、香辛料、増粘多糖類、乳化剤、増粘剤(グアーガム、加工デンプン)、増粘多糖類、キサンタン、着色料(パプリカ、クチナシ、紅麴)、消泡剤、酸味料、香料、膨張剤、甘味料(ステビア)				

献立名				
アレルゲン		アレルゲン		
豆腐と牛肉の煮付け		小麦		
タラの唐揚げ		小麦		
麩ときゅうりの酢味噌和え		小麦		
カニ焼売		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
331 kcal	20.1 g	14.8 g	26.9 g	2.4 g
使用添加物				
酒精、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)、水酸化Ca、酸味料、消泡剤、着色料(ウコン、紅麴)、乳化剤				

献立名				
アレルゲン		アレルゲン		
豚肉のブルコギ風炒め		小麦		
揚げ出し豆腐の黒酢あんかけ		小麦		
キャベツと人參の炒め物		小麦		
ひじきと枝豆のサラダ		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
358 kcal	12.0 g	24.7 g	20.2 g	1.5 g
使用添加物				
安定剤(加工デンプン)、酒精、豆腐用凝固剤、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酵素、着色料(パプリカ、カロチン)、増粘多糖類、V.B1、焼成Ca、消泡剤、加工デンプン				

8 月 19 日 (水)				
献立名		アレルゲン		
アカウオのあつさり南蛮漬け		小麦		
野菜とウインナーの炒め物		小麦		
ひじきと白菜の煮物		小麦		
タマゴシエルマカロニサラダ		卵・乳・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
529 kcal	15.8 g	18.8 g	73.2 g	2.1 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、グリシン、酢酸Na、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチン)、甘味料(ステビア)、凝固剤、保存料(ソルビン酸K)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、消泡剤、香辛料、酵素、焼成Ca、酸味料				

献立名				
アレルゲン		アレルゲン		
酢鶏		小麦		
アカウオの煮付け		小麦		
春雨のごまドレサラダ		卵・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
421 kcal	24.4 g	22.4 g	30.1 g	2.1 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、香料、甘味料(ステビア)、増粘剤(キサンタン)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、着色料(コチニール)、環状オリゴ糖、焼成Ca、消泡剤、酵素、酸味料				

献立名				
アレルゲン		アレルゲン		
アカウオのあつさり南蛮漬け		小麦		
野菜とウインナーの炒め物		小麦		
ピーマンと枝豆の塩こうじ金平				
ひじきと白菜の煮物		小麦		
タマゴシエルマカロニサラダ		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
437 kcal	17.8 g	26.4 g	30.5 g	3.0 g</

 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	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					

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	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、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	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					

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	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					

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	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、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）					
献立名		アレルゲン			
照り焼きチキン		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	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)、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 12 日（水）					
献立名		アレルゲン			
照り焼きチキン		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	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)、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			
白花生					
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					

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	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					

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	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	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					

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	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					

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	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					