

コープしが
夕食サポート

つながり

《夕食ニュース》

No. 436
9月7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375号》

海の日

笑顔で開く

コープの宅配

(大津市

女性

60歳)

高見沢王子さま♡(カブトムシ氏)は、バラが大好きでいらっしゃいます。
さすがはお～じさま。おクチが高い！がんばって楽しくお世話しています！
(事務局より:カブトムシがバラを食べるだなんて初耳です！高見沢王子様との出会いも是非教えてください♪)

蚊が来ない

今年の猛暑に

おびえたか

(野洲市

男性

81歳)

蚊が活動する最適な温度は、25度から30度までとか。
今夏のような30度超えではさすがの蚊も熱中症でダウンしているのだらう。
(事務局より:昔は外に出ればあちこち刺されましたが、そういえば今年は数えるほどです。いないと寂しいものですね。)

数十年

思い出遠し

京の宵山

(彦根市

女性

81歳)

(事務局より:祇園祭のことでしょうか？私は一時期京都に住んでいたのですが結局行けずじまいで少し悔やまれます。)

暑さより

七月

肌は

痛いよね

(東近江市

男性

84歳)

昨年迄の7月は「暑いよね」の言葉から今年は肌が痛いです(暑すぎて35度超えは！！)
(事務局より:今は老若男女問わず紫外線対策が必要ですね。小学生でも登下校時に日傘を使用している程です。)

つま

楽しさや

メインに至らず

夕餉かな

(長浜市

女性

88歳)

私の祖母は明治初期の生まれで、84才で亡くなりましたが、その頃の生活は爪に火を灯すくらい
儉しい生活であったと思います。今その祖母が生きていたら此の時代の生活は勿体ないとばかり
言っていたと思います。その生活の祖母を想い出して一句。
(事務局より:1食をとても大切にされ、食材を無駄にしない工夫や知恵もたくさんお持ちだったのですね。)

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。

436

※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・日セット)

1食あたり 税込648円

注文締切日 9月2日(水)
お届け日 9月11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
9月12日 土	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風 鶏肉のはちみつ味噌漬け もちふの和風あんかけ ほうれん草と筍の煮びたし 青のりポテト 彩り玉子炒め	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・卵・乳成分	エネルギー 420 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.8 g 炭水化物 26.7 g 食塩相当量 2 g	【あじと彩り野菜のエスカベッシュ風】小麦粉を付けてカラッと揚げたあじを、リンゴ酢ベースの調味液に漬け込みました。ほどよい酸味と甘みでさっぱりとお召し上がりいただけます。 【鶏肉のはちみつ味噌漬け】鶏肉を味噌とはちみつに漬け込んでふっくらと柔らかく焼き上げました。はちみつを使用することにより甘みだけでなくコクが加わり、まろやかな味わいに仕上がりました。	 レンジ目安 500W 4分10秒
9月13日 日	カレイの香味焼き 鶏肉の甘酢あんかけ ほうれん草の白和え 若竹煮 れんこんの甘辛煮 梅しそめん	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・卵	エネルギー 350 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14 g 炭水化物 30.9 g 食塩相当量 3 g	【カレイの香味焼き】カレイを自社で配合した醤油、みりん、酒、酢などの調味料に漬け込み、香ばしく焼き上げました。 【鶏肉の甘酢あんかけ】鶏肉を酒、醤油、生姜で下味をつけた後油で揚げ、玉ねぎが入った甘酢をかけました。下味の醤油(塩味)、玉ねぎ(甘味)、甘酢あん(酸味)が調和してごはんに合う一品に仕上がりました。	 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 9月2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。		
9月7日(月)～9月11日(金)			お届け日:9月10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		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		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。

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





夕食サポート

お弁当コース

ご飯(滋賀県産)

今週のコメント

9/9(水)の『天ぷら2種 天つゆ添え』は、タラ、竹輪のゆかり天です。
今週の色ご飯は9/11(金)の『中華風炊き込みご飯』です。『エビ豆』は滋賀県のご当地料理です。

※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。

9月7日(月)					
献立名			アレルゲン		
白身魚の梅煮			小麦		
れんこんと豚ひき肉の旨塩炒め					
人参とさつま揚げの炒め物			小麦		
カレーポテトサラダ			卵		
白菜のくるみとえごはん			小麦・くるみ		
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
420	kcal	16.2	9.1 g	68.9 g	1.6 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、酸化防止剤(V.E)、pH調整剤、炭酸Ca、リン酸Ca、香辛料、グリシン、消泡剤、酢酸Na、増粘剤(キサンタン)、酸味料					

9 月 8 日 (火)					
献立名			アレルゲン		
油淋鶏			小麦		
ごぼうと油揚げのコンソメ醤油煮			乳・小麦		
ひじきとかまぼこの煮物			小麦		
玉ねぎといんげんの甘辛炒め			小麦		
ブロッコリーの辛子和え			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
517 kcal	21.1 g	17.1 g	70.3 g	1.7 g	
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、凝固剤、着色料(カラメル、コチニール)、香辛料、香料、酸味料、リン酸Ca、焼成Ca、pH調整剤、酵素、増粘剤(キサンタン)、消泡剤					

9月9日(水)					
献立名			アレルゲン		
天ぷら2種 天つゆ添え			卵・乳・小麦		
玉ねぎとベーコンのラタウイユ			卵・乳・小麦		
ちゃんぽん風春雨			乳・小麦		
大根とツナの中華煮			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	
544 kcal	16.1 g	14.5 g	86.1 g	1.5 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)、pH調整剤、酢酸Na、グリシン、着色料(カラメル、クチナシ、カロテン)、くん液、酸化防止剤(V.C)、酒精、増粘多糖類、酸味料、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Ca、消泡剤、ベーキングパウダー、乳化剤					

9 月 10 日 (木)					
献立名			アレルゲン		
豚肉のすき煮			小麦		
チンゲン菜とささみの中華炒め			小麦		
レモン大学芋					
わかめとカニカマのシーザーサラダ			卵・乳・小麦		
カリフラワーとピーマンの和え物			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
542 kcal	11.4 g	19.9 g	79.8 g	1.2 g	
使用添加物					
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香料、酵素、着色料(パプリカ、カロテン)、香辛料、増粘剤(キサンタン)、酸味料、焼成Ca、消泡剤					

9 月 11 日 (金)					
献立名			アレルゲン		
デミグラスソーストンカツ			乳・小麦		
煮物(高野豆腐、人参)			小麦		
オクラとなめこのねばねば和え			小麦		
マカロニサラダ			卵・小麦		
エビ豆【滋賀県】			小麦・えび		
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	
507 kcal	14.8 g	15.1 g	77.7 g	2.9 g	
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、ポリリン酸Na、豆腐用凝固剤、重曹、増粘多糖類、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(V.C、亜硫酸塩)、乳酸Ca、酵素、消泡剤、香辛料、グリシン、着色料(果実、カラメル)、甘味料(ステビア)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、香料					

4種類のおかずコース

今週のコメント

9/8(火)は『八宝菜』です。具たくさんで野菜がしっかりとれるメニューです。

献立名			アレルゲン	
サケマヨカツ&南瓜コロッケ			卵・乳・小麦	
焼鳥			小麦	
ナポリタン			小麦	
ブロッコリーの酢味噌和え			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
422 kcal	18.3 g	23.2 g	35.5 g	2.4 g
使用添加物				
酒精、加工デンプン、着色料（パプリカ、カロテン、カラメル）、リン酸Ca、V.B2、酵素、消泡剤、焼成Ca、膨張剤、pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、増粘多糖類、増粘剤（加工デンプン、キサンタン、グアーガム）、酸味料、香辛料				

献立名			アレルゲン	
八宝菜			小麦	
イカフライ			小麦	
タマゴシェルマカロニサラダ			卵・乳・小麦	
きょうだぶき			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
314 kcal	15.1 g	20.4 g	16.5 g	2.2 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、酢酸Na、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、増粘多糖類、着色料(カラメル、カロテン)、甘味料(ステビア)、保存料(ソルビン酸K)、pH調整剤、リン酸Ca、酸化防止剤(V.C)、酵素、乳化剤、消泡剤、香辛料、焼成Ca、酸味料				

献立名			アレルゲン	
ブリの山椒竜田揚げ			小麦	
ハンバーグ シャリアピンソース			卵・乳・小麦	
さつま芋のほっこり煮			乳・小麦	
海苔の佃煮			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
360 kcal	14.8 g	21.2 g	29.4 g	2.6 g
使用添加物				
加工デンプン、着色料(カラメル)、酒精、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、香料、焼成Ca、消泡剤、酵素、酸味料				

献立名			アレルゲン	
鶏肉の梅マヨ焼き			卵・小麦	
白身魚の煮付け			小麦	
チンゲン菜とピーマンの和え物			小麦	
茶福豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
319 kcal	22.6 g	18.4 g	15.4 g	2.2 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、酵素、焼成Ca、消泡剤、酸味料				

献立名			アレルゲン	
メバルの和風あんかけ			小麦	
豚肉とキャベツのタッカルビ風			小麦	
玉ねぎと竹輪の塩金平				
カリフラワーと枝豆の和え物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
417 kcal	18.5 g	28.4 g	20.3 g	1.9 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、リン酸Ca、焼成Ca、酵素、酸味料				

6種類のおかずコース

今週のコメント

9/9(水)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は、タラ、南瓜、竹輪のゆかり天です。『ちゃんぽん風春雨』は長崎ちゃんぽんをイメージしたメニューです。

献立名			アレルゲン	
白身魚の梅煮			小麦	
れんこんと豚ひき肉の旨塩炒め				
エビミックスフライ			卵・乳・小麦・えび	
人参とさつま揚げの炒め物			小麦	
カレーポテトサラダ			卵	
白菜のくるみ和え			小麦・くるみ	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
363 kcal	19.4 g	19.8 g	26.5 g	2.5 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、酸化防止剤(V.E)、pH調整剤、炭酸Ca、リン酸Ca、消泡剤、グリシン、酸味料、クエン酸、キシロース、香辛料、増粘剤(キサンタン)、酢酸Na、着色料(紅麹、カロチン)、リン酸塩(Na)				

献立名			アレルゲン	
油淋鶏			小麦	
ごぼうと油揚げのコンソメ醤油煮			乳・小麦	
ひらたけとウインナーの炒め物			小麦	
ひじきとかまぼこの煮物			小麦	
玉ねぎといんげんの甘辛炒め			小麦	
ブロッコリーの辛子和え			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
427 kcal	26.6 g	25.3 g	24.3 g	3.0 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、香辛料、香料、着色料(カラメル、コチニール)、酸味料、リン酸Ca、増粘剤(キサンタン)、消泡剤、酵素、焼成Ca				

献立名			アレルゲン	
天ぷら3種 天つゆ添え			卵・乳・小麦	
玉ねぎとベーコンのラタトゥイユ			卵・乳・小麦	
厚揚げと小松菜の煮物			小麦	
ちゃんぽん風春雨			乳・小麦	
大根とツナの中華煮			小麦	
金時豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
487 kcal	16.2 g	23.5 g	51.7 g	2.1 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、豆腐用凝固剤、カゼインNa、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酒精、酢酸Na、グリシン、着色料(カラメル、クチナシ、カロチン)、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、酸味料、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、ベーキングパウダー、消泡剤、乳化剤				

献立名			アレルゲン	
豚肉のすき煮			小麦	
チンゲン菜とささみの中華炒め			小麦	
筍と山菜の金平			小麦	
レモン大学芋				
わかめとカニカマのシーザーサラダ			卵・乳・小麦	
カリフラワーとピーマンの和え物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
436 kcal	12.2 g	28.4 g	32.4 g	2.2 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C)、酸味料、pH調整剤、香料、香辛料、着色料(銅葉緑素、パプリカ、カロチン)、増粘剤(キサンタン)、酵素、漂白剤(次亜硫酸Na)、焼成Ca、消泡剤				

献立名			アレルゲン		
デミグラスソーストンカツ			乳・小麦		
煮物(高野豆腐、人参、ごぼう)			小麦		
じゃが芋の甘酢煮			小麦		
オクラとなめこのねばねば和え			小麦		
マカロニサラダ			卵・小麦		
エビ豆【滋賀県】			小麦・えび		
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
407	kcal	14.5 g	20.6 g	42.3 g	3.5 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、豆腐用凝固剤、重曹、酸味料、酵素、酸化防止剤(亜硫酸塩、V.C)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、香辛料、グリシン、クエン酸、着色料(果実、カラメル)、消泡剤、甘味料(ステビア)、香料					

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント

9/7(月)の『天ぷら3種 抹茶塩添え』はエビ・さつま芋・えのきと紅生姜のかき揚げになります。えのきは、ビタミンB1や食物繊維、疲労回復やストレス緩和に役立つGABAを豊富に含みます。



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。

9月7日(月)	
献立名	アレルギー
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 408 kcal	蛋白質 21.8 g
脂質 22.3 g	炭水化物 29.6 g
食塩相当量 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	

9月8日(火)	
献立名	アレルギー
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 439 kcal	蛋白質 32.8 g
脂質 20.7 g	炭水化物 25.4 g
食塩相当量 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、V.B2、焼成Ca、酵素、乳化剤、消泡剤	

9月9日(水)	
献立名	アレルギー
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 409 kcal	蛋白質 17.1 g
脂質 25.6 g	炭水化物 25.6 g
食塩相当量 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	

9月10日(木)	
献立名	アレルギー
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 482 kcal	蛋白質 19.8 g
脂質 30.2 g	炭水化物 28.4 g
食塩相当量 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	

9月11日(金)	
献立名	アレルギー
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 209 kcal	蛋白質 6.0 g
脂質 4.4 g	炭水化物 36.4 g
食塩相当量 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	

9月14日(月)	
献立名	アレルギー
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 368 kcal	蛋白質 21.7 g
脂質 18.1 g	炭水化物 28.6 g
食塩相当量 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	

9月15日(火)	
献立名	アレルギー
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 387 kcal	蛋白質 12.3 g
脂質 24.1 g	炭水化物 29.4 g
食塩相当量 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	

9月16日(水)	
献立名	アレルギー
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 437 kcal	蛋白質 29.1 g
脂質 22.5 g	炭水化物 24.6 g
食塩相当量 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	

9月17日(木)	
献立名	アレルギー
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 422 kcal	蛋白質 19.7 g
脂質 22.1 g	炭水化物 36.2 g
食塩相当量 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Na、V.C)、くん液、香辛料	

9月18日(金)	
献立名	アレルギー
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 264 kcal	蛋白質 16.7 g
脂質 14.1 g	炭水化物 18.6 g
食塩相当量 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	

9月21日(月)	
献立名	アレルギー
9月25日(金)は『鶏肉と野菜の黒酢あん』をご用意しました。ごはんがよく合う食べ応えのある一品です。	
敬老の日 お休みです	

9月22日(火)	
献立名	アレルギー
国民の休日 お休みです	

9月23日(水)	
献立名	アレルギー
秋分の日 お休みです	

9月24日(木)	
献立名	アレルギー
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 365 kcal	蛋白質 13.2 g
脂質 22.5 g	炭水化物 25.4 g
食塩相当量 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	

9月25日(金)	
献立名	アレルギー
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 279 kcal	蛋白質 12.3 g
脂質 9.3 g	炭水化物 36.4 g
食塩相当量 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	

9月28日(月)	
献立名	アレルギー
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 356 kcal	蛋白質 18.9 g
脂質 15.3 g	炭水化物 35.8 g
食塩相当量 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	

9月29日(火)	
献立名	アレルギー
鶏肉のオーロラソース焼き	卵
カレーの煮付け	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 453 kcal	蛋白質 28.2 g
脂質 30.4 g	炭水化物 13.8 g
食塩相当量 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	

9月30日(水)	
献立名	アレルギー
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 396 kcal	蛋白質 17.5 g
脂質 26.2 g	炭水化物 20.3 g
食塩相当量 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	

10月1日(木)	
献立名	アレルギー
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 389 kcal	蛋白質 11.1 g
脂質 27.8 g	炭水化物 22.3 g
食塩相当量 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	

10月2日(金)	
献立名	アレルギー
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 281 kcal	蛋白質 16.4 g
脂質 13.7 g	炭水化物 23.5 g
食塩相当量 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)を変更させて頂く事があります。
・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、「洗っていただいたもの」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！



・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。

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 / 9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