

昼食弁当(おかず)コース ぜひご利用ください！！

- ・1週間約**20種類**の日替わりメニュー。
肉と魚介類の**5品目**入って昼食にぴったりなコースです。
- ・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。
- ・消費期限はお届け日から**3日後の14時まで**です。
消費期限内で自由にお召し上がりください。

1食あたり
590円!

【献立例】ミートボールのデミグラスソース、ホキのチーズムニエル、ポテトサラダ、ピーマンと玉ねぎの塩昆布和え、白花生



例) (月)お届けなら(木)の14時まで

シルバーウィーク 冷凍おかず5食セット

9月18日(金)に
お届けします

9月18日(金)にお届けします。ご注文締め切りは9月9日(水)です。

注文番号 **夕食025** **冷凍**
コープフーズ

【ご注意ください！】

- ①毎週「冷凍おかず」を登録されておられる方は、いつも通り自動的にこの価格およびこの5個セットでお届けします。
- ②ご注文の前に容器サイズを参考に冷凍庫に入る「冷凍おかず」の数をご確認ください。

容器サイズ



税込 **3,240**円

19(土)	・さばの煮付け ・ごぼう入り肉豆腐 ・じゃがいものカレーコンソメ炒め ・ブロッコリーのジュレサラダ ・小松菜と切干大根のごましようゆ ・わかめとツナの煮物 311kcal/食塩相当2.8g/アレルギー:小麦 レンジ目安500w 4分10秒	 レンジ目安500w 4分10秒
20(日)	・銀ひらすのレモンペッパー焼き ・牛肉とごぼうの玉子とじ ・さつまいものグラタン ・高野豆腐の田楽 ・カリフラワーのマスタード和え ・ひじきの煮物 370kcal/食塩相当2.9g/アレルギー:小麦・卵・乳 レンジ目安500w 4分20秒	 レンジ目安500w 4分20秒
21(月)	・めばるの揚げびたし ・ハンバーグデミグラスソース ・豆腐とツナのチャンプル ・さつまいもとさつま揚げの煮物 ・小松菜のソテー ・切干大根の煮物 330kcal/食塩相当2.2g/アレルギー:小麦・卵・乳 レンジ目安500w 4分20秒	 レンジ目安500w 4分20秒
22(火)	・カレイのゆず胡椒ソース ・豚ヒレかつの玉子とじ風 ・高野豆腐と野菜の煮物 ・じゃがいものおかか和え ・キャベツとベーコンの炒め物 ・ひじきの煮物 317kcal/食塩相当2.8g/アレルギー:小麦・卵・乳 レンジ目安500w 4分10秒	 レンジ目安500w 4分10秒
23(水)	・赤魚のみりん焼き ・鶏肉の中華あんかけ ・ほうれん草とカニカマのおひたし ・なすの煮物 ・炒り豆腐 ・ピーマンの味噌炒め 379kcal/食塩相当2.2g/アレルギー:小麦・卵・乳・かに・えび レンジ目安500w 4分	 レンジ目安500w 4分

【ご注文は】下記の注文書を**9月9日(水)**までに提出いただくか、
コールセンター**0120-709-502**へご連絡ください。

【お届けは】夕食お弁当・おかずと一緒にお届けします。冷凍商品はお届け後、冷凍庫に入れて保存してください。
この商品は2個以上ご注文時のお値引きはございません。※お弁当のご利用がない場合にはお届けできませんのでご注意ください。
アレルギー物質の義務表示は8品目(小麦・そば・卵・乳・落花生・えび・かに・くるみ)を使用している商品に表示しています。
〈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包材をご確認ください。

注文提出用(切り取り線)

ご注文締め切り日 9月9日(水)	注文番号 夕食025 冷凍おかず5食セット 税込 3,240円	注文数	センター	サポーターCD	順番	担当サポーター名
お届け日 9月18日(金)			組合員CD		お名前	

※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・祝日セット)

シルバーウィーク5食セット(9/19~9/23分) 税込**3240円**
9/18(金)にお弁当・おかずと一緒にお届けします。

【シルバーウィークの冷凍おかずについてのご案内です。ご確認をお願いします。】

いつも夕食サポートのご利用ありがとうございます。

**9月19日(土)~9月23日(水)のシルバーウィークの冷凍おかずは、
9月18日(金)に〈シルバーウィーク5食セット〉をお届けいたします。**

シルバーウィーク5食セットは、つながりニュースの表面で、ご案内しています。

「冷凍おかず」を登録しておられる方は、自動的に〈シルバーウィーク5食セット〉をお届けいたします。

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9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。	
9月14日(月)~9月18日(金)		お届け日:9月17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:お届け日を含め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	6						1	2	3		4							
	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**



※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 14 日（ 月 ）					
献立名			アレルゲン		
肉団子の中華だれ			卵・乳・小麦		
切干大根とれんこんの煮物			小麦		
カリフラワーとチーズのピーナツ和え			乳・小麦・落花生		
ピーマンとささみのサラダ			卵		
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	
506	kcal	14.4 g	16.9 g	74.6 g	1.8 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、乳酸Ca、乳化剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸化防止剤(V.E、V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、香辛料、消泡剤					

9 月 15 日（ 火 ）					
献立名			アレルゲン		
メバルのお好み焼き風【大阪】			小麦		
春巻			乳・小麦・えび		
南瓜の煮物			小麦		
山菜と大豆の煮物			小麦		
オクラとカニカマの酢の物			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
473	kcal	15.9 g	11.1 g	77.6 g	1.8 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)、酒精、炭酸Ca、酸味料、かんすい、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、着色料(カラメル、パプリカ、カロチン、クチナシ、銅葉緑素)、リン酸Ca、pH調整剤、V.B1、焼成Ca、漂白剤(次亜硫酸Na)、消泡剤、酵素					

9 月 16 日（ 水 ）					
献立名			アレルゲン		
天ぷら2種 天つゆ添え			卵・乳・小麦		
小松菜とピーマンの炒め物			小麦		
厚揚げの旨煮			小麦		
いんげんとツナのわさび和え					
玉ねぎとコーンのサラダ			卵・小麦		
菜めし					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
569	kcal	16.8 g	20.5 g	78.5 g	2.6 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、豆腐用凝固剤、炭酸Ca、酒精、増粘多糖類、着色料(クチナシ、カロチン、カラメル)、グリシン、酢酸Na、香料、酸味料、甘味料(ステビア)、増粘剤(キサンタン)、香辛料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、乳化剤、焼成Ca、ベーキングパウダー、酵素、消泡剤					

9 月 17 日（ 木 ）					
献立名			アレルゲン		
牛肉の土手煮風炒め			小麦		
豆腐のきのこあんかけ			小麦		
じゃが芋のフリッター			卵・乳・小麦		
タマゴシェルマカロニサラダ			卵・乳・小麦		
わかめとかまぼこの浸し			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
507	kcal	12.6 g	17.1 g	77.0 g	2.0 g
使用添加物					
加工デンプン、凝固剤、酒精、グリシン、酢酸Na、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、焼成Ca、ベーキングパウダー、消泡剤、香辛料、増粘剤(グアーガム)、着色料(カロチン、コチニール)、酵素、酸味料					

9 月 18 日（ 金 ）					
献立名			アレルゲン		
アジフライ			卵・小麦		
いんげんとさつま揚げのスタミナ炒め			小麦		
ブロッコリーと人参の煮浸し			小麦		
なすのポン酢和え			小麦		
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	
477	kcal	10.7 g	16.6 g	71.6 g	1.4 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グアーガム、キサンタン、加工デンプン)、酒精、酸味料、pH調整剤、リン酸Ca、香辛料、甘味料(アセシルファムK、ステビア)、消泡剤、着色料(パプリカ)、乳酸Ca、香料					

4種類のおかずコース

今週のコメント

9/15(火)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は、カニカマ、さつま芋、なすです。なすにはポリフェノールの一種であるナスニンが含まれています。素材それぞれの味わいをお楽しみください。

献立名				アレルゲン	
ジンジャーソーστοンカツ				乳・小麦	
白身魚の南部焼き				卵・小麦	
スパゲティサラダ				卵・小麦	
オクラとささみのナムル				小麦	
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
361	kcal	18.0 g	20.4 g	25.1 g	2.3 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、酵素、着色料(カラメル)、消泡剤、グリシン、酸味料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、香辛料					

献立名				アレルゲン	
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	
ビーフン				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	
324 kcal	9.2 g	16.3 g	35.8 g	1.7 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)、グリシン、酢酸Na、酒精、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、酸味料、ベーキングパウダー、リン酸塩(Na)、消泡剤、乳化剤、糊料(キサンタン)、環状オリゴ糖					

献立名			アレルゲン	
回鍋肉			小麦	
メバルのさっぱり煮			小麦	
じゃが芋コロッケ			乳・小麦	
ほうれん草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
329 kcal	20.1 g	15.4 g	26.9 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)、pH調整剤、増粘剤(グアーガム)、酸化防止剤(V.C)、着色料(アナトー、ココア)、香料、酵素、焼成Ca、消泡剤、乳化剤、酸味料				

献立名			アレルゲン	
イワシフライのあっさり南蛮			小麦	
鶏肉の塩こうじ焼き				
煮物(冬瓜、なす)			小麦	
ひじきと赤こんにゃくの煮物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
316 kcal	17.5 g	17.9 g	20.6 g	1.8 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、水酸化Ca、着色料(酸化鉄)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、消泡剤				

献立名			アレルゲン	
牛肉と大根の肉豆腐			小麦	
アカウオのタンドリー焼き			小麦	
じゃが芋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
331 kcal	17.0 g	21.2 g	19.8 g	2.0 g
使用添加物				
酒精、調味料(アミノ酸等)、豆腐用凝固剤、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)、pH調整剤、増粘多糖類、着色料(クチナシ、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、香料、酵素、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

9/15(火)はイベントメニューの『メバルのお好み焼き風』です。大阪名物として親しまれるお好み焼きをイメージした一品です。
9/16(水)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は、鶏、さつま芋、はんぺんです。

献立名			アレルゲン	
肉団子の中華だれ			卵・乳・小麦	
切干大根とれんこんの煮物			小麦	
野菜コロッケ			乳・小麦	
カリフラワーとチーズのピーナツ和え			乳・小麦・落花生	
ピーマンとささみのサラダ			卵	
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
510 kcal	15.5 g	33.4 g	37.5 g	2.7 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、乳酸Ca、乳化剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸化防止剤(V.E、V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、着色料(アナトー)、香辛料、消泡剤				

献立名			アレルゲン	
メバルのお好み焼き風【大阪】			小麦	
春巻			乳・小麦・えび	
チンゲン菜と油揚げの炒め物			小麦	
南瓜の煮物			小麦	
山菜と大豆の煮物			小麦	
オクラとカニカマの酢の物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
392 kcal	18.2 g	21.1 g	33.9 g	3.1 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)、酒精、かんすい、炭酸Ca、酸味料、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、凝固剤、着色料(カラメル、パプリカ、カロチン、クチナシ、銅葉緑素)、リン酸Ca、酵素、pH調整剤、V.B1、消泡剤、漂白剤(次亜硫酸Na)、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	
小松菜とピーマンの炒め物			小麦	
根菜つくね			卵・乳・小麦	
厚揚げの旨煮			小麦	
いんげんとツナのわさび和え				
玉ねぎとコーンのサラダ			卵・小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
441 kcal	17.4 g	22.1 g	43.3 g	2.5 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、豆腐用凝固剤、酒精、増粘多糖類、着色料(クチナシ、カロチン、カラメル)、グリシン、酢酸Na、香料、酸味料、甘味料(ステビア)、香辛料、増粘剤(キサンタン)、酸化防止剤(V(C)、pH調整剤、消泡剤、酵素、乳化剤、ベーキングパウダー、焼成Ca、リン酸塩(Na)				

献立名			アレルゲン	
牛肉の土手煮風炒め			小麦	
豆腐のきのこあんかけ			小麦	
ごぼうと玉ねぎの中華炒め			小麦	
じゃが芋のフリッター			卵・乳・小麦	
タマゴシェルマカロニサラダ			卵・乳・小麦	
わかめとかまぼこの浸し			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
403 kcal	13.1 g	24.1 g	35.8 g	3.2 g
使用添加物				
加工デンプン、凝固剤、酒精、グリシン、酢酸Na、水酸化Ca、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、焼成Ca、ベーキングパウダー、消泡剤、香辛料、増粘剤(グアーガム)、着色料(カロチン、コチニール)、酵素、酸味料				

献立名			アレルゲン		
アジフライ			卵・小麦		
いんげんとさつま揚げのスタミナ炒め			小麦		
ひらたけとウインナーのコンソメ炒め			乳・小麦		
ブロッコリーと人参の煮浸し			小麦		
なすのポン酢和え			小麦		
茶福豆					
エネルギー		蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
379	kcal	13.0 g	24.7 g	27.0 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、キサンタン、加工デンプン)、酒精、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、リン酸Ca、消泡剤、香料、着色料(カラメル、パプリカ)、香辛料、甘味料(アセシルファムK、ステビア)					

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント

9/14(月)は『エビ豆』



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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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	アレルゲン
敬老の日 お休みです	

9月22日(火)	
献立名	アレルゲン
国民の休日 お休みです	

9月23日(水)	
献立名	アレルゲン
秋分の日 お休みです	

9月24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 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 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 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	アレルゲン
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 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 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 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