

コープしが
夕食サポート

つながり

「夕食ニュース」

No. 439
9月28日号

昼食用お弁当(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、白豆



「川柳特集377号」

難しい
夕食は
一雨を

漢字は辞典
手汚さずの
昔の人は

引いて書く
御馳走だよ
小判だと

(余呉町 女性 93歳)

(事務局より: 小学校では紙の辞書を引くように習いましたが、最近はついついスマホでなんでも調べてしまいます…。)

とりたてを
あげて喜ぶ
野菜かな

(東近江市 男性 84歳)

畑の野菜との会話は出来ませんが、あげた人が喜ぶ「ありがとう」を野菜が気付いている気がします。
作る人と野菜は＝(イコール)かも？
(事務局より: 今年たくさん夏野菜を収穫されたのでしょうか？野菜をもらう側もあげる側も嬉しい気持ちになりますね♪)

余命20年
明日できる事は
今日はしない

(大津市 男性 82歳)

(事務局より: 堂々とした投句に余裕を感じました、私も見習います！このような心意気が長生きの秘訣なのでしょう。)

朝夕は
顔がありしが
屋顔なし

(愛荘町 男性 89歳)

朝に元気をもらい夕に清楚な涼しさもらうが昼はどうすれば……。
(事務局より: 日中の暑さはどうにもならないですね。今年は雨も少なく元気のない花や野菜をよく見かけました。)

はは
亡母想う
手持ち花火の
華やかさ

(大津市 女性 60歳)

はち植えのマリーゴールドが増殖してくれています。
手をかければ素直に応じてくれるので、とてもカワイく、たのしいです。
(事務局より: コープしがの事務所にもたくさんのマリーゴールドが咲いています。私は見るたびに元気をもらってます！)

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。

439

※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

日付	献立	アレルギー	栄養成分	商品特徴	イメージ写真
10月3日 土	めばるの竜田揚げ ハンバーグ玉ねぎソース 冬瓜のかに風味あんかけ さつまいもと竹輪の甘辛煮 金平ごぼう いんげんの白和え	小麦 小麦・乳・卵 小麦・卵・かに 小麦・卵 小麦 小麦	エネルギー 311 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 2.5 g	【めばるの竜田揚げ】淡白なめばるに醤油のkokをプラスし、ふっくらと柔らかな竜田揚げに仕上げました。 【ハンバーグ玉ねぎソース】ふっくらやわらかなハンバーグに、玉ねぎとフルーツの酸味が調和した醤油ベースのソースをかけました。	 レンジ目安 500W 4分30秒
10月4日 日	赤魚の天ぷら ポン酢みぞれ和え 豚肉と玉子の塩炒め ひじきの煮物 小松菜の煮びたし れんこんの金平 じゃがいものカレーコンソメ炒め	小麦・卵・乳 卵 小麦 小麦 小麦・卵 小麦	エネルギー 315 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 30.5 g 食塩相当量 1.8 g	【赤魚の天ぷら】くせのない白身魚で人気の赤魚をふんわりと天ぷらにし、ポン酢で和えた大根おろしをかけました。 【豚肉と玉子の塩炒め】ほどよく効いたブラックペッパーとごま油が香る塩だれで、豚肉と玉子、野菜を炒めました。	 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23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28日(月)～10月2日(金)			お届け日: 10月1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 せいきょう牛乳 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。

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

今週のコメント
10/2(金)は『山賊焼き』です。醤油ベースのタレに漬けた鶏肉を香ばしく揚げました。ごはんにもよく合、子どもから大人まで親しまれているメニューです。

4種類のおかずコース

今週のコメント
9/29(火)は『牛肉とチンゲン菜のチャンブルー』です。チャンブルーとは、色々な食材と一緒に炒めた沖縄の家庭料理のことです。10/1(木)の『天ぷら2種』は、鶏肉、じゃが芋です。

6種類のおかずコース

今週のコメント
10/1(木)は『カレイの西京焼き』です。甘みのある味噌に漬け込み、しっとりと焼き上げたカレイは絶品です。

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント
10/1(木)は『椎茸の甘辛煮』です。干し椎茸は、生椎茸より「食物繊維」が約10倍、「ビタミンD」が約30倍と栄養豊富です。また、血液をサラサラにする「エリタデニン」や、強い旨味成分「グアニル酸」が凝縮されており、健康やダイエットに優れています。

やわらかおかずコース

今週のコメント
10/1(木)は『炒り豆腐』です。豆腐は消化がよく、たんぱく質やビタミン類などを吸収しやすい食材です。また、大豆レシチンやサポニンなどコレステロールを下げる働きのある成分が豊富に含まれています。

減塩おかずコース

今週のコメント
9/28(月)のメインは『回鍋肉』です。キャベツ特有の成分「ビタミンU」は、胃腸の粘膜を保護し、消化を助ける働きがあります。

※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 28 日 (月)					
献立名			アレルゲン		
サケマヨカツ			卵・小麦		
ほうれん草と豚ひき肉のトマト炒め			乳・小麦		
白菜とツナのサラダ			小麦		
ひじきとカニカマの煮物			小麦		
いんげんと白きくらげのナムル			小麦		
しそごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
493	kcal	12.8 g	14.9 g	76.4 g	2.5 g
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、酸味料、加工デンプン、酒精、酸化防止剤(V.C、フェルラ酸)、pH調整剤、リン酸Ca、糊料(キサンタン)、甘味料(ステビア)、着色料(パプリカ、カロテン、カラメル)、消泡剤、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、膨張剤、香辛料					

献立名					
アレルゲン					
BBQチキン			小麦		
タコキャベツカツ			卵・小麦		
なすの煮浸し			小麦		
つぼ漬け			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
319	kcal	16.7 g	19.1 g	20.2 g	2.9 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)、くん液、酸味料、酒精、着色料(カラメル、紅麹)、乳化剤、増粘多糖類、リン酸Ca、酵素、pH調整剤、消泡剤、焼成Ca					

献立名					
アレルゲン					
サケマヨカツ&エビフライ			卵・小麦・えび		
ほうれん草と豚ひき肉のトマト炒め			乳・小麦		
厚揚げとなすの田楽			小麦		
白菜とツナのサラダ			小麦		
ひじきとカニカマの煮物			小麦		
いんげんと白きくらげのナムル			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
404	kcal	13.5 g	22.6 g	35.6 g	2.7 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C、フェルラ酸)、酸味料、リン酸Ca、膨張剤、貝Ca、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、ポリリン酸Na、香辛料、消泡剤、糊料(キサンタン)、着色料(パプリカ、カロテン、カラメル)、甘味料(ステビア)					

献立名					
アレルゲン					
アジの塩焼き 花豆腐添え			卵・小麦		
鳥取こめ育ち牛ときこのスパゲティ			乳・小麦		
白菜の浸し			小麦		
れんこん金平			小麦		
オクラの柚子胡椒和え			小麦		
竹輪の煮物			卵・小麦		
玉ねぎとコーンの炒め物			乳・小麦		
わらび餅					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
404	kcal	21.6 g	18.1 g	38.7 g	3.8 g
使用添加物					
pH調整剤、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酒精、豆腐用凝固剤、貝Ca、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、乳酸Ca、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム、キサンタン)、香料、酸味料、乳化剤、着色料(クチナン、カラメル)、凝固剤、メタリン酸Na、ソルビット、増粘多糖類					

献立名					
アレルゲン					
八宝菜			小麦		
マス塩焼き だし巻			卵・小麦		
南瓜煮			小麦		
麩と豆苗の酢味噌和え			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
293	kcal	20.9 g	17.8 g	16.8 g	2.1 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、酸味料、酒精、増粘剤(加工デンプン)、消泡剤、保存料(しらこ)、酢酸Na、くん液、着色料(ウコン)					

献立名					
アレルゲン					
回鍋肉			小麦		
オムレツのトマトソース			卵・乳・小麦		
煮物(なす、わかめ)			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	
374	kcal	12.3 g	22.5 g	27.5 g	2.1 g
使用添加物					
安定剤(加工デンプン)、酒精、pH調整剤、酸味料、着色料(カロチン、V.B2、カラメル)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、乳酸Ca、消泡剤、V.B1、焼成Ca、酵素、加工デンプン					

9 月 29 日 (火)					
献立名			アレルゲン		
豚肉とキャベツのボン酢炒め			小麦		
チンゲン菜と玉ねぎの中華炒め煮			小麦		
豆腐ナゲットの照焼きソース			小麦		
ブロッコリーと人参のしそ昆布和え			小麦		
季節の果物					
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
517	kcal	12.9 g	20.7 g	68.5 g	1.5 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、着色料(カラメル、カロチン)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、香料、ベークンキングパウダー、酵素、乳化剤、豆腐用凝固剤、焼成Ca、消泡剤					

献立名					
アレルゲン					
アジフライのチリソース			小麦		
牛肉とチンゲン菜のチャンブルー			卵・乳・小麦		
ピーマンとささみの塩レモンスパゲティ			小麦		
きゅうりとカニカマの和え物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
355	kcal	14.7 g	23.2 g	23.1 g	2.2 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、グアーガム)、酒精、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香料、酸味料、環状オリゴ糖、グリシン、増粘多糖類、着色料(パプリカ、カロチン)、酵素、消泡剤、乳化剤、V.B1、酢酸Na、焼成Ca					

献立名					
アレルゲン					
豚肉とキャベツのボン酢炒め			小麦		
チンゲン菜と玉ねぎの中華炒め煮			小麦		
煮物(さつま芋、ごぼう)			小麦		
豆腐ナゲットの照焼きソース			小麦		
ブロッコリーと人参のしそ昆布和え			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	
398	kcal	12.6 g	26.6 g	26.2 g	2.4 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、酸味料、着色料(カラメル、カロチン)、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、香料、乳化剤、ベークンキングパウダー、酵素、豆腐用凝固剤、クエン酸、焼成Ca、消泡剤					

献立名					
アレルゲン					
イワシ開きのピザ焼き(小骨あり)			卵・乳・小麦		
照焼き肉団子			卵・乳・小麦		
蒸し鶏とわかめのサラダ			卵・小麦		
ブロッコリーの辛子和え			小麦		
千草焼			卵		
冬瓜含め煮			小麦		
お魚厚揚げの煮物			卵・小麦		
キャロットラペ					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
412	kcal	21.0 g	21.7 g	35.4 g	3.7 g
使用添加物					
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、消泡剤、酒精、クエン酸、セルロース、酸化防止剤(V.C)、着色料(クチナン、カラメル、カロチン)、発色料(亜硝酸Na)、pH調整剤、ソルビット、香料、香辛料、酸味料、増粘剤(増粘多糖類、アルギン酸Na)、トレハロース、ポリリン酸Na、膨張剤					

献立名					
アレルゲン					
鶏肉の味噌マヨ漬焼き			卵		
ひじき煮			小麦		
ブロッコリーと魚肉ソーセージの炒め物			小麦		
じゃが芋の明太子和え					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
249	kcal	21.9 g	11.7 g	16.5 g	2.4 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、酸味料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(グアーガム)、消泡剤、ソルビット、炭酸Ca、着色料(クチナン、カロチン、紅麹、唐辛子)、香料					

献立名					
アレルゲン					
鶏唐揚げ			卵・乳・小麦		
じゃが芋とウインナーのコンソメ炒め			乳・小麦		
バター醤油焼きそば			乳・小麦		
白菜とツナの酢の物			小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
398	kcal	24.1 g	19.0 g	32.7 g	1.6 g
使用添加物					
増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酒精、かんすい、乳化剤、酸味料、調味料(アミノ酸等)、香料、着色料(クチナン、カロチン、カラメル)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、ベークンキングパウダー、焼成Ca、V.B1、消泡剤、酵素、加工デンプン					

9 月 30 日 (水)					
献立名			アレルゲン		
ハンバーグのジンジャーソース			卵・乳・小麦		
煮物(冬瓜、がんも)			小麦		
ピーマンとウインナーのコンソメ炒め			乳・小麦		
小松菜とれんこんのあっさり煮					
カリフラワーと人参のくるみあえ			小麦・くるみ		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
450	kcal	13.2	11.9	73.0	1.9
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、酒精、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル、カロチン)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.V.E)、増多糖類、リン酸Ca、消泡剤、ベーキングパウダー、増粘剤(グアーガム)、酸味料					



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。

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		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					

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		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	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					

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		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					

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	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					

	9 月 14 日 (月)					
	献立名			アレルゲン		
今週のコメント	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	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					

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		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		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					

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	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	
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					

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		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					

9 月 21 日 (月)					
献立名			アレルゲン		
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			アレルゲン		
9月22日は国民の休日 お休みです					

国民の休日
お休みです

9 月 23 日 (水)					
献立名			アレルゲン		
9月23日は秋分の日 お休みです					

秋分の日
お休みです

9 月 28 日 (月)					
今週のコメント	献立名 アレルゲン				
9月30日(水) は、『豚キムチ』をご用意しました。ごはんが進み、食欲の秋にぴったりです。	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	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					

9月30日(水)は、『豚キムチ』をご用意しました。ごはんが進み、食欲の秋にぴったりです。

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	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(タール色素)、コチニール、カラメル)、リン酸塩(Na)、酵素、漂白剤(次亜硫酸Na)、香料、くんば、発色剤(亜硝酸Na)、焼成Ca、消泡剤					