

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上がりください。
- 例) (月)お届けなら(木)の14時まで

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



◀川柳特集378号▶

なまんだぶ 米一粒も 年一回 (長浜市 女性 88歳)

私の祖母はしょっちゅう勿体ないことをしたらあかんで、勿体ないことをしたらあかんで・・・と口ぐせのように言うてやんたが、そのとおり！！米一粒でも一年かからないと出来ないのです。（事務局より:ご飯一粒にも農家さんの1年間の努力が集結していると思うと無駄にはできません、大切に食べます！）

ありがたい 琵琶湖に地震 こないでね (東近江市 男性 84歳)

熊本の皆さんに「がんばって」としか言えません。さけられるなら近江に地震こないでほしいと願います
(人生の中地震は何度ありましたが強いものはなかったと思います)
事務局より: 滋賀はありがたいことに自然災害の少ない地域です。熊本地震について、一刻も早い復興を祈りましょう。)

墓参り 供花と共に 線香淡し (長浜市 男性 83歳)

(事務局より:お墓参りに行くと故人の好物を思い出し、実際には食べられないとわかっていても供えたくくなりますね。)

酷暑日に アイス食べたし コンビニへ (大津市 女性 12歳)

夏休み中に、音楽をたくさん聞いています！夕食サポートもアイスの配達があればなあ～('u')

(事務局より:リクエストありがとうございます！この暑さだとアイスを買っても帰る道中で溶けてしまいますね…。)

海の日に セミは上手に 鳴いてます (彦根市 女性 81歳)

(事務局より:残暑の季節、今でもセミの元気な声が聞こえてきます。最近はトンボも飛び回るようになりました。)

夏風邪を こじらせ気付く 秋立つ日 (野洲市 男性 81歳)

7月末からの夏風邪の症状がなかなか治りません。とにかく自己治癒力の衰退には情けない限りです。
（事務局より：夏風邪は長引くといいますね。栄養のある食事と水分、睡眠しっかりとって免疫力UPに努めましょう！）

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・日曜・祝日セット)

1食あたり 税込648円

注文締切日 9月30日(水)

お届け日 10月9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
10月10日 土	さわらの塩こうじ漬け焼き 鶏肉の酢豚風 もちふの玉子とし ジャーマンポテト キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え	小麦 小麦・卵・乳成分 卵・乳成分 小麦・乳成分	エネルギー 365 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.1 g	【さわらの塩こうじ漬け焼き】さわらをふっくらとジューシーに召し上がっていたために、塩麹につけてから焼き上げました。 【鶏肉の酢豚風】トマトケチャップをベースにした自社製造の程よい酸味の酢豚あんに、揚げた鶏肉や野菜をからめました。	 レンジ目安 500W 4分10秒
10月11日 日	ぶりのおろしソースがけ 豚肉とごぼうの実山椒炒め 高野豆腐の煮物 じゃがいものツナ煮 茄子の味噌煮込み おくらのおひたし	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 431 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 24.7 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.6 g	【ぶりのおろしソースがけ】たれに漬けて込んで素揚げにしたぶりに、かつおだしのおろしソースがよく合います。 【豚肉とごぼうの実山椒炒め】豚肉とごぼうを塩こうじで炒め合わせました。ピリッとした実山椒の佃煮がアクセントになっています。	 レンジ目安 500W 4分20秒
10月12日 月	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】西京風甘みその漬けたれに漬け込み、焼き上げました。 【鶏肉のおろしソースがけ】やわらかくジ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

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30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。	
10月5日(月)～10月9日(金)		お届け日:10月8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 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

■ 杓は、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
		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				

10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	

11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





二飯(滋賀県産)

今週の色ご飯は、10/8
(木)の『ひじきごはん』で
す。ひじきは栄養素が豊
富な食材です。
10/9(金)の『天ぷら2種
天つゆ添え』は、鶏、れ
んこんです。

今週のコメント

10/8(木)の『なめ茸おろしハンバーグ』は新メニューです。なめ茸と大根おろしの相性は抜群です。

今週のコメント

10/6(火)の『マヨ焼鳥』
は甘辛なたれとマヨネーズが合わさって鶏肉とよく合います。
10/9(金)の『天ぷら3種
天つゆ添え』は、鶏、れんこん、はんぺんです。

旬彩御膳

今週のコメント

10/9(金)は『コーンサラダ』です。チーズが入ってより美味しくなりました。チーズは牛乳の栄養が濃縮された発酵食品で、骨や歯を強くするカルシウム、筋肉をつくる良質なタンパク質が豊富です。

今週のコメント

10/5(月)の『お好み焼き
風焼うどん』はソース
ベースの焼きうどんで
す。ご賞味ください。

今週のコメント

10/6(火)の『天ぶら3種 天つゆ
添え』は、タラ、さつま芋、オクラ
です。
『鶏肉の柚子胡椒照り焼き』は新
メニューです。柚子胡椒の風味が
ふんわり広がる照り焼きです。

10月5日(月)				
献立名			アレルゲン	
サーモンフライ			小麦	
じゃが芋と豚ひき肉の中華炒め			小麦	
小松菜とさつま揚げの煮物			小麦	
枝豆とささみのわさびマカロニ和え			小麦	
つぼ漬け			小麦	
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442 kcal	12.4 g	11.6 g	73.0 g	2.0 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酸味料、酒糟、着色料(カラメル)、香料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.)、リン酸Ca、膨張剤、増粘剤(キサンタン)、消泡剤				

献立名			アレルゲン	
ブリの梅煮			小麦	
味噌トンカツ			乳・小麦	
厚揚げのチリソース				
ピーマンと人参のマヨ和え			卵	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
330 kcal	18.2 g	21.5 g	19.5 g	1.8 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、酒精、ポリリン酸Na、増粘多糖類、炭酸Ca、酵素、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、着色料(パプリカ)、消泡剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸味料				

献立名			アレルゲン	
サーモンフライ			小麦	
じゃが芋と豚ひき肉の中華炒め			小麦	
ごぼうと人参の卵炒め			卵・乳・小麦	
小松菜とさつま揚げの煮物			小麦	
枝豆とささみのわさびマカロニとえつぼ漬け			小麦	
			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
347 kcal	13.3 g	19.4 g	31.2 g	2.9 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酸味料、酒精、着色料(カラメル)、香料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C.)、リン酸Ca、増粘多糖類、増粘剤(キサンタン)、グリシン、消泡剤、乳化剤、膨張剤、酢酸Na				

献立名			アレルゲン	
鶏肉と里芋のシチュー			乳・小麦	
ホッケの柚子胡椒焼き			卵・小麦	
わかめの赤しそ和え				
チヂミ			卵・小麦	
小松菜のツナ胡麻和え			小麦	
カリフラワーの唐揚げ			小麦	
パイナップル				
なすの煮物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
425 kcal	25.5 g	25.6 g	29.6 g	3.8 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、消泡剤、香料、乳化剤、酸味料、酸化防止剤(V-E、V-C)、増粘多糖類、酒糟、増粘剤(キサンタン)、加工デンプン、グァーガム、着色料(クチナシ)、セルロース、キシロース、膨張剤、ポリリン酸Na、塩化Ca				

献立名			アレルゲン	
メパルの塩焼き				
お好み焼き風焼うどん			小麦	
ひじきの煮物			小麦	
パンブキンサラダ			卵	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
266 kcal	19.4 g	13.6 g	17.4 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、消泡剤、増粘剤（加工デンプン）、酒精、酸味料、着色料（野菜）、保存料（ソルビン酸K）、凝固剤、香辛料				

献立名			アレルゲン	
八宝菜			小麦	
エビミックスフライ			卵・乳・小麦・えび	
カリフラワーとかまぼこの酢味噌和え			小麦	
辛子風味小茄子漬け			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
362 kcal	13.3 g	23.8 g	23.4 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、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、香料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、VB1、クエン酸、着色料(紅麹、カロチン、コチニール)、酵素、VB2、焼成Ca、炭酸Ca、リン酸塩(Na)、消泡剤、漂白剤(次亜硫酸Na)、キレート剤				

10月6日(火)					
献立名			アレルギー		
マヨ焼鳥			卵・小麦		
なすとピーマンのラタウイユ			乳・小麦		
さつま芋の旨煮			小麦		
オクラとわかめの酢の物			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	
480 kcal	19.2 g	9.8 g	76.9 g	1.5 g	
使用添加物					
酒精、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、リン酸Ca、酵素、酸味料、加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、着色料(カラメル)、焼成Ca、消泡剤					

献立名				アレルゲン	
豚肉とキャベツのしそ昆布炒め				小麦	
白身魚フライ				小麦	
ほうれん草とコーンの浸し				小麦	
カリフラワーと人参の炒め物				小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
314 kcal	14.3 g	20.3 g	18.1 g	1.7 g	
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(グアーガム)、酸味料、着色料(カラメル)、香料、酵素、加工デンプン、pH調整剤、焼成Ca、消泡剤					

献立名			アレルギー	
マヨ焼鳥			卵・小麦	
なすとピーマンのラタトゥイユ			乳・小麦	
れんこんと竹輪の炒め物			小麦	
さつま芋の旨煮			小麦	
オクラとわかめの酢の物			小麦	
金時豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
371 kcal	22.5 g	15.7 g	32.4 g	2.4 g
使用添加物				
酒精、pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、リン酸Ca、酵素、酸味料、加工デンプン、増粘剤（加工デンプン、キシランタン）、着色料（カラメル）、焼成Ca、消泡剤				

献立名			アレルゲン	
メバルの煮付け			小麦	
ハムカツ			乳・小麦	
高野豆腐の卵とじ			卵・乳・小麦	
れんこんサラダ			卵・小麦	
オクラの塩昆布和え			小麦	
中華風こんにゃくの金平			小麦	
しば漬け				
焼売			乳・小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
429 kcal	21.8 g	19.9 g	43.0 g	3.7 g
使用添加物				
加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成炭、酵素、酒精、リン酸塩(Na)、増粘多糖類、くん液、トレンバードー、酸化防止剤(V・C)、発色剤(亜硫酸Na)、着色料(コチニール、カロテン)、カラメル、クチナン、香料、消泡剤、凝固剤、重曹、増粘剤(加工アツパン、キサンタン)、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、甘味料(ステビア)、水酸化Ca、酸味料				

献立名			アレルゲン	
豚肉じゃが			小麦	
豆腐の田楽				
ブロッコリーの辛子和え			小麦	
イカとピーマンのマリネ				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
264 kcal	20.9 g	12.1 g	25.1 g	1.8 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、酸味料、香料、着色料(カラメル)、香辛料				

献立名			アレルゲン	
たぶら3種 天つゆ添え			卵・乳・小麦	
鶏肉の柚子胡椒照り焼き			小麦	
小松菜と玉ねぎの炒め物			小麦	
わかめとえのきのナムル			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
373 kcal	20.6 g	17.5 g	32.6 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、グリシン、酢酸Ca、着色料(カラメル、クチナン、カロチン)、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V/C)、香料、増粘剤(キサンタン)、漂白剤(次亜硫酸Ca)、リン酸Ca、消泡剤、V.B1、酵素、乳化剤、ペーキングパウダー、焼成Ca				

10月7日(水)				
献立名			アレルギー	
カレイの磯辺竜田揚げ			小麦	
麻婆豆腐			小麦	
いんげん与人参の炒め物			小麦	
ピーマンと玉ねぎのサラダ			卵	
白菜のマリネ			小麦	
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
543 kcal	15.2 g	21.0 g	73.3 g	1.6 g
使用添加物				
加工デンプン、豆腐用凝固剤、酒粕、かんすい、乳化剤、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、着色料(クチナシ、カラメル)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、キシラン)、消泡剤、香辛料、酸味料、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)、香料				

献立名			アレルゲン	
カレイのみりん焼き			小麦	
鶏肉の竜田揚げ			小麦	
ビーフの塩だれ炒め			小麦	
小松菜の和え物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
379 kcal	19.5 g	23.5 g	20.4 g	2.0 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、焼成Ca、 酵素、増粘剤(キサンタン)、消泡剤、V.B1、調味料(アミノ酸 等)、酸味料				

献立名			アレルゲン	
カレイの磯辺竜田揚げ			小麦	
麻婆豆腐			小麦	
チヂミ			卵・小麦	
いんげん与人参の炒め物			小麦	
ピーマンと玉ねぎのサラダ			卵	
白菜のマリネ			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
530 kcal	18.2 g	35.8 g	33.0 g	2.6 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、酒精、かんすい、乳化剤、酸化防止剤（V.C.）、pH調整剤、リン酸Ca、着色料（クチナシ、カラメル）、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類、キサンタン）、香辛料、酸味料、甘味料（スクラロース、アセスルファムK）、消泡剤、香料				

献立名				アレルゲン	
ハンバーグ 和風ソース				乳・小麦	
白身魚の竜田揚げ				小麦	
卵の花田				小麦	
ジャーマンポテト				卵・乳・小麦	
ブロッコリーのマスタード和え				小麦	
白菜の中華煮				卵・乳・小麦・かに・えび	
マカロニポリタン				小麦	
竹輪の照焼き				卵・小麦	
エネルギー		蛋白質		炭水化物	食塩相当量
457	kcal	21.0	g	26.8	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、紅麹、クチナシ、カラメル)、消泡剤、酸味料、消臭剤、増粘多糖類、pH調整剤、酸化防止剤(V-C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、乳酸Ca、増粘剤(キサンタン)、V.B1、凝固剤、加工デンプン、香料、カゼインNa、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、焼成Ca					

献立名			アレルゲン	
鶏肉のトマトソースがけ			乳・小麦	
アジの赤じそ焼き			小麦	
大根の和え物			小麦	
竹輪のおかかマヨ和え			卵・小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
274 kcal	24.7 g	11.1 g	19.4 g	2.3 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、消泡剤、着色料（カラメル）、酸味料、クロラエキス、酒糟、増粘剤（キサンタン）、香料、ソルビット、炭酸Ca、香辛料				

献立名			アレルゲン	
トンカツのおろしソース			乳・小麦	
メバルの塩こうじ焼き			小麦	
スパゲティサラダ			卵・小麦	
玉ねぎとコーンの酢の物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
368 kcal	15.0 g	21.5 g	27.9 g	1.8 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、酸味料、酵素、リン酸Ca、グリシン、V.B1、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、消泡剤、香辛料				

10 月 8 日 (木)				
献立名			アレルゲン	
豚肉とほうれん草のレモン醤油炒め			小麦	
カニ風味コロッケ			卵・乳・小麦・かに	
ブロッコリーと玉ねぎの炒め物			小麦	
切干大根とコーンの中華煮			小麦	
キャベツの和え物			小麦	
ひじきごはん			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
504 kcal	13.6 g	15.0 g	77.6 g	3.1 g
使用添加物				
酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、着色料(紅麹、カロチン、ターメリック)、香料、酸味料、加工デンプン、酵素、焼成Ca、pH調整剤、消泡剤				

献立名			アレルゲン	
なめ茸おろしハンバーグ			卵・乳・小麦	
メパロの甘あんかけ			小麦	
ごぼうと人参の炒め物			小麦	
オクラの和え物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
339 kcal	15.3 g	17.0 g	31.4 g	2.6 g
使用添加物				
加工エンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、消泡剤、酸味料、焼成Ca、酵素				

献立名			アレルゲン	
豚肉とほうれん草のレモン醤油炒め			小麦	
カニ風味コロッケ			卵・乳・小麦・かに	
煮物(人参、がんも)			小麦	
ブロッコリーと玉ねぎの炒め物			小麦	
切干大根とコーンの中中華煮			小麦	
キャベツの和え物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
391 kcal	15.5 g	22.3 g	31.4 g	2.8 g
使用添加物				
酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、着色料(紅麹、カロチン、ターメリック)、pH調整剤、香料、加工デンプン、酵素、焼成Ca、酸味料、消泡剤				

献立名			アレルゲン	
カレイのカレームニエル			乳・小麦	
カウどん めんつゆ添え			小麦	
カリフラワーのコンソメ炒め			乳・小麦	
野菜と蒸し鶏の酢の物			小麦	
ほうれん草の浸し			小麦	
ビーンズチャップ			乳・小麦	
生姜の醤油漬け			小麦	
はんぺんの味噌マヨ焼き			卵・小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
404 kcal	24.7 g	16.3 g	42.1 g	4.0 g
使用添加物				
加工エンプラ、pH調整剤、調味料(ミミ酸等)、焼成Ca、酵素、酒精、酸味料、着色料(カラメル、クチナシ)、増粘剤(加工デンプン)、増粘多糖類、グアガム、アルギン酸Na)、香料、乳化剤、消泡剤、乳酸Ca、酸化防止剤(V-C)、トコハロース、ポリリン酸Na、ソルビット、炭酸Ca、増粘多糖類、香辛料、甘味料(ステビア)、保存料(ソルビン酸K)				

献立名			アレルゲン	
白身魚のみぞで煮 キーマカレー			小麦 乳・小麦	
春雨サラダ			卵・乳・小麦・かに・えび	
うまい菜と油揚げの煮浸し			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
265 kcal	17.9 g	13.0 g	19.6 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、酸化防止剤(V-C)、酒精、消泡剤、着色料(カラメル、紅麹、カロテン)、酸味料、凝固剤、香料、グリセリン、ソルビット、リン酸Na、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)				

献立名			アレルゲン	
ハンバーグのサルサソース				
根菜とさつま揚げの中華炒め			卵・乳・小麦	
枝豆のチーズフリッター			卵・乳・小麦	
ピーマンとキャベツのフレンチサラダ			卵	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
318 kcal	12.3 g	17.8 g	26.5 g	1.4 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル、カロチン)、酒精、pH調整剤、酸味料、香料、リン酸Ca、乳化剤、増粘多糖類、泡消剤、許容Na、香辛料、ベークンパウダー、増粘剤(グアールガム、キサンタン)、グリシン、V.B1、炭酸Ca、セルロース、ピロリン酸第二鉄				

10月9日(金)					
献立名			アレルギー		
天ぷら2種 天つゆ添え			卵・乳・小麦		
里芋と人参の煮物			小麦		
大根とピーマンのコンソメ煮			乳・小麦		
スパゲティサラダ			卵・小麦		
カリフラワーのおかか和え			小麦		
ごはん					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
539 kcal	15.9 g	15.2 g	83.5 g	1.4 g	
使用添加物					
調味料(アミノ酸等)、ソルビツル、酒精、グリシン、酢酸Na、着色料(カaramel、カロテン)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、焼成Ca、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、消泡剤、香辛料、クエン酸、酵素、乳化剤、酸味料、ベーキングパウダー、加工デンプン					

献立名			アレルゲン	
カツオカツ&エビフライ			卵・乳・小麦・えび	
豚肉のブルゴ風炒め			小麦	
大豆と枝豆のラタユウ			乳・小麦	
わかめと人参の酢の物			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
335 kcal	14.4 g	20.4 g	23.3 g	1.5 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、酸化防止剤（V.C）、リン酸Ca、乳化剤、ポリリン酸Na、酸味料、消泡剤、酵素、着色料（パプリカ、カロチン、カラメル）、貝Ca、焼成Ca				

献立名			アレルゲン	
天ぶら3種 天つゆ添え			卵・乳・小麦	
里芋と人参の煮物			小麦	
チンゲン菜と玉ねぎのハニーマスタード炒め			乳・小麦	
大根とピーマンのコンソメ煮			乳・小麦	
スパゲティサラダ			卵・小麦	
カリフラワーのおかか和え			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
391 kcal	14.7 g	18.7 g	40.6 g	2.1 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、ソルビタン、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、増粘多糖類、酢酸Na、グリシン、着色料(カラメル、タールメリク、カロチン)、pH調整剤、アンモモニウムヨウ化、香辛料、酸味料、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、乳化剤、ペーキングパウダー、焼成Ca、消泡剤、クエン酸、酵素				

献立名			アレルゲン	
コープ豚のお好み焼き風炒め			小麦	
イカ野菜炒め			小麦	
もやしのツナ中華炒め				
揚げれんこんの甘酢あん			小麦	
オクラの胡麻和え			小麦	
コーンサラダ			卵・乳・小麦	
花がめもの煮物			小麦	
わかめの煮浸し			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
482 kcal	22.2 g	25.1 g	43.4 g	3.3 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、増粘剤(加工デンプン、グァーガム、キサンタン)、酒精、消泡剤、膨張剤、着色料(パプリカ、紅麹)、増粘多糖類、乳化剤、香辛料、凝固剤				

献立名			アレルゲン	
ハンバーグのきのこあんかけ			乳・小麦	
サワらの山椒焼き				
大豆煮			小麦	
白菜の赤じそ和え				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
280 kcal	18.0 g	13.5 g	23.1 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)、酒精、加工デンプン、pH調整剤、焼成Ca、酵素、消泡剤、酸味料				

献立名			アレルギー	
カレイの煮付け あつさり麻婆豆腐			小麦	
マカロニと玉ねぎのコンソメ醤油炒め			乳・小麦	
小松菜とツナのピーナツ和え			小麦・落花生	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
334 kcal	18.1 g	19.1 g	20.3 g	1.5 g
使用添加物				
加工デンプン、加工用凝固剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、酸化防止剤(V.E、V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、V.B1、着色料(カラメル)、消泡剤				

【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)までお持ち帰りください。

原材料の仕入れ状況により、メニュー(原材料)を変更させて頂く場合があります。
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18時までにお召し上がり下さい。
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」の表示をしています。《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。

・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、ご自身で調味料はご用意下さい。

だしは天然だしを
使用しております。





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。

10 月 30 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	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
281 kcal	16.4 g	13.7 g	23.5 g	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					

- **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てください。

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

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 / 10月 日～週のみ	月	火	水	木	金
毎週にのめされも場合、週週以降のご注文は不要です。					

※毎週に○をされた場合、翌週以降のご注文は不要です。