コープしが 夕食サポート つながり

≪夕食ニュース≫ No. 445 11月9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。
  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、白花豆



≪川柳特集383号≫

渇水も　豪雨被害も　雨の神　（野洲市　男性　81歳）

降雨が無くて農家が困窮する所あれば、床上浸水で自宅にも住めない所もあり。
雨の神の気まぐれな差配に庶民は惑うばかりです。
（事務局より：今年は酷い豪雨被害がありました。天候に限っては人間ではコントロールできず神のみぞ知るところです。）

ドジャースは　体休ませ　出番待ち　（東近江市　男性　84歳）

大谷君、働きすぎて今は少し秋休み！！体調良くして出番よし！！（体が一番大切なものです。）
（事務局より：今頃は愛犬のデコピンやご家族との休息を満喫されているのでしょうか。来シーズンの活躍にも期待！）

朝一番　挨拶交わす　庭の虫たち　（彦根市　女性　81歳）

（事務局より：虫の元気な声を聞くと秋を感じます。最近朝晩は冷えるようになり、日中との寒暖差がありますね。）

夫病みて　ボケとのけんか　元通り　（長浜市　女性　88歳）

長年の夫婦生活から、急に夫が脳梗塞で倒れ、その後遺症でボケがひどくなってくると、
毎日が夫婦喧嘩ばかりの生活になってしまいます。ボケたことには仕方ないので、奥さんの方があきらめて
「そうか、そうか」と聞いてやれば喧嘩にはなりませんのですが、
ボケが無かった昔のままに夫の言ったことを受け止めていると、そらあかんわ。
（事務局より：病気や加齢で認知機能が衰えてしまうのは仕方がないこと、とは言えいらだつお気持ちもよくわかります。）

押車　私を守る　助け人　（余呉町　女性　93歳）

押車なかったら、とても歩くのはとうてい無理
（事務局より：「助け人」と呼ぶほど身近でかけがえのない存在なんですね。私にとっての助け人は車とスマホかなぁ。）

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

445

☆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　11月4日（水）
お届け日　11月13日（金）

日付	献立	アレルゲン	栄養成分	商品特徴	イメージ写真
11月14日 土	たらの野菜あんかけ 豚肉の生姜焼き 糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮 フライドポテト ほうれん草の白和え いんげんのおひたし	小麦 小麦 小麦・卵 小麦 小麦	エネルギー 359 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.9 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.4 g	【たらの野菜あんかけ】柔らかなたらを唐揚げにし、野菜がたっぷり入ったあんをかけました。オイスターソースの風味をほんのりきかせたやさしい味付けです。 【豚の生姜焼き】柔らかな豚ロース肉を生姜焼きにしました。砂糖を使用せず、玉ねぎと「すりおろしりんご」のフルーティーな甘みで仕上げています。	 レンジ目安 500W 4分10秒
11月15日 日	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・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。はちみつのコクが加わり、まろやかな味わいです。	 レンジ目安 500W 4分10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　11月4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。

11月9日(月)～13日(金)

お届け日：11月12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。

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						

12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			

1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

12/29はお正月用品のみの特別配達日です。

お問い合せ・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

※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。

お弁当コース
ご飯(滋賀県産)

今週のコメント

11/12(木)は『ひじきと赤こんにゃくの煮物』です。赤こんにゃくの独特な色は、三二酸化鉄という成分によるもので、鉄分が豊富に含まれています。ぷりっとした食感で味染みも良く、ひじきと一緒に美味しく召し上がっていただけます。

11月9日(月)

献立名	アレルゲン
サーモンフライ	卵・小麦
根菜の炒め煮	小麦
なすのおかか煮	小麦
わかめとピーマンのナムル	小麦
ほうれん草と竹輪の炒め物	小麦
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
481 kcal	10.6 g	18.0 g	70.3 g	1.4 g

使用添加物
加工デンプン、酒精、酸味料、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタン)、リン酸Ca、着色料(カラメル)、甘味料(アセスルファムK、ステビア)、香辛料、pH調整剤、膨張剤、乳酸Ca、消泡剤

11月10日(火)

献立名	アレルゲン
肉団子のトマトクリームソース	卵・乳・小麦
野菜とベーコンの中華炒め	卵・乳・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
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
548 kcal	13.3 g	20.2 g	79.5 g	1.5 g

使用添加物
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酢酸Na、増粘多糖類、ゲル化剤(増粘多糖類)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酒精、酸味料、香料、乳酸Ca、くん液、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、着色料(クチナシ、カロチン、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、ベーキングパウダー、消泡剤

11月11日(水)

献立名	アレルゲン
メバルの塩こうじ焼き	
春巻	乳・小麦・えび
春雨と人参のコンソメ炒め	乳・小麦
さつま芋のごまサラダ	卵・小麦
きゃらぶき	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	13.3 g	14.9 g	75.2 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)、酸味料、甘味料(ステビア)、着色料(カラメル)、香料、保存料(ソルビン酸K)、増粘多糖類、リン酸Ca、酒精、消泡剤

11月12日(木)

献立名	アレルゲン
酢鶏	小麦
白菜と筍の炒め物	小麦
ひじきと赤こんにゃくの煮物	小麦
厚揚げの甘辛柚子胡椒だれ	小麦
オクラの和え物	小麦
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
526 kcal	18.9 g	16.6 g	73.9 g	1.7 g

使用添加物
加工デンプン、酒精、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、着色料(酸化鉄、クチナシ)、香料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(キサンタン)、pH調整剤、リン酸Ca、酵素、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、消泡剤、酸味料

11月13日(金)

献立名	アレルゲン
豚肉ときのこの味噌炒め	小麦
豆腐の和風あんかけ	小麦
切干大根と枝豆のチリソース炒め	
ピーマンとれんこんの塩だれ炒め	小麦
ブロッコリーの酢の物	小麦
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
461 kcal	13.7 g	10.5 g	78.1 g	1.7 g

使用添加物
加工デンプン、凝固剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、V.B1、酵素、着色料(パプリカ、カロチン)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸味料、焼成Ca、消泡剤

4種類のおかずコース

今週のコメント

11/12(木)の『天ぷら3種　天つゆ添え』は、カニカマ、さつま芋、オクラです。

11月9日(月)

献立名	アレルゲン
デミグラスソーストンカツ	乳・小麦
アカウオのさっぱり煮	小麦
中華炒り豆腐	卵・乳・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
345 kcal	16.9 g	17.2 g	29.2 g	2.8 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、豆腐用凝固剤、増粘多糖類、増粘剤(加工デンプン)、酸化防止剤(V.C、亜硫酸塩)、pH調整剤、酵素、酢酸Na、グリシン、消泡剤、乳化剤、着色料(カラメル、果実)、環状オリゴ糖、酸味料、香料

11月10日(火)

献立名	アレルゲン
白身魚のきのこあんかけ	卵・乳・小麦
鶏肉の塩こうじ焼き	小麦
おでん(大根、がんも)	小麦
チンゲン菜と小エビの和え物	小麦・えび

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
358 kcal	21.1 g	19.4 g	25.1 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、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、着色料(カロチン)、消泡剤、ベーキングパウダー、酸味料、乳化剤、環状オリゴ糖

11月11日(水)

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のカレー炒め	乳・小麦
メバルの照焼き	小麦
じゃが芋コロッケ	乳・小麦
ひじきとこんにゃくの煮物	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
313 kcal	19.0 g	16.5 g	20.5 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)、増粘剤(グアーガム)、着色料(アナトー、ココア、カラメル)、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、酵素、焼成Ca、消泡剤、香料、乳化剤、酸味料

11月12日(木)

献立名	アレルゲン
天ぷら3種　天つゆ添え	卵・乳・小麦・かに
オムレツのそぼろあんかけ	卵・乳・小麦
切干大根と人参のコンソメ煮	乳・小麦
ピーマンと玉ねぎのマリネ	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
375 kcal	9.7 g	24.0 g	29.8 g	1.1 g

使用添加物
加工デンプン、安定剤(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)、着色料(パプリカ、カロチン、クチナシ、カラメル、V.B2)、香料、グリシン、酢酸Na、酒精、消泡剤、pH調整剤、乳化剤、酸味料、ベーキングパウダー

11月13日(金)

献立名	アレルゲン
豚肉とほうれん草のチャンプルー	小麦
エビミックスフライ	卵・乳・小麦・えび
人参とささみのペペロンチーノ風スパゲティ	小麦
カリフラワーとコーンのナムル	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
331 kcal	15.8 g	20.5 g	20.2 g	1.2 g

使用添加物
調味料(アミノ酸等)、豆腐用凝固剤、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、pH調整剤、リン酸Ca、酵素、炭酸Ca、消泡剤、環状オリゴ糖、着色料(紅麹、カロチン)、焼成Ca、リン酸塩(Na)、キシロース、クエン酸、酸化防止剤(V.C)、酸味料、加工デンプン

6種類のおかずコース

今週のコメント

11/10(火)の『肉団子のトマトクリームソース』は新メニューです。トマトの爽やかな酸味と、ホワイトソースのまろやかなコクを合わせた特製ソースです。
11/11(水)は『メバルの塩こうじ焼き』です。発酵食品の塩こうじは免疫力の維持やお腹の調子を整える作用が期待できます。

11月9日(月)

献立名	アレルゲン
サーモンフライ	卵・小麦
根菜の炒め煮	小麦
里芋とウインナーの煮物	小麦
なすのおかか煮	小麦
わかめとピーマンのナムル	小麦
ほうれん草と竹輪の炒め物	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
389 kcal	11.6 g	25.9 g	28.0 g	2.1 g

使用添加物
加工デンプン、酒精、酸味料、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタン)、リン酸Ca、甘味料(アセスルファムK、ステビア)、香辛料、pH調整剤、着色料(カラメル)、乳酸Ca、膨張剤、消泡剤

11月10日(火)

献立名	アレルゲン
肉団子のトマトクリームソース	卵・乳・小麦
野菜とベーコンの中華炒め	卵・乳・小麦
白菜と魚肉ソーセージのポン酢和え	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
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
450 kcal	14.5 g	27.2 g	37.2 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、グリシン、炭酸Ca、酢酸Na、カゼインNa、増粘多糖類、ゲル化剤(増粘多糖類)、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酒精、酸味料、くん液、香料、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、消泡剤、ベーキングパウダー

11月11日(水)

献立名	アレルゲン
メバルの塩こうじ焼き	
春巻	乳・小麦・えび
ほうれん草と玉ねぎの炒め物	小麦
春雨と人参のコンソメ炒め	乳・小麦
さつま芋のごまサラダ	卵・小麦
きゃらぶき	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
392 kcal	15.9 g	23.6 g	29.6 g	2.4 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、着色料(カラメル)、甘味料(ステビア)、香料、凝固剤、保存料(ソルビン酸K)、増粘多糖類、酸味料、リン酸Ca、消泡剤

11月12日(木)

献立名	アレルゲン
酢鶏	小麦
白菜と筍の炒め物	小麦
まぜそば	小麦
ひじきと赤こんにゃくの煮物	小麦
厚揚げの甘辛柚子胡椒だれ	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
492 kcal	23.4 g	26.3 g	38.5 g	2.9 g

使用添加物
加工デンプン、酒精、かんすい、豆腐用凝固剤、水酸化Ca、乳化剤、着色料(酸化鉄、クチナシ)、香料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(キサンタン、加工デンプン)、pH調整剤、リン酸Ca、焼成Ca、酸味料、調味料(アミノ酸等)、酵素、消泡剤

11月13日(金)

献立名	アレルゲン
豚肉ときのこの味噌炒め	小麦
豆腐の和風あんかけ	小麦
野菜コロッケ	乳・小麦
切干大根と枝豆のチリソース炒め	
ピーマンとれんこんの塩だれ炒め	小麦
ブロッコリーの酢の物	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424 kcal	16.4 g	20.8 g	41.5 g	2.7 g

使用添加物
加工デンプン、凝固剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、乳化剤、V.B1、消泡剤、酸味料、焼成Ca、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、着色料(パプリカ、カロチン、アナトー)、酵素

8種類のおかずコース
旬彩御膳

今週のコメント

11/9(月)の『天ぷら3種』は鶏肉・エビ・紅生姜入りかき揚げになります。紅生姜は食欲増進や消化を助ける働きがあります。

11月9日(月)

献立名	アレルゲン
天ぷら3種	卵・乳・小麦・えび
オムレツ　明太ホワイトソース	卵・乳・小麦
いんげんのソテー	
魚肉ソーセージの炒め物	小麦
オクラのナムル	小麦
麻婆茄子	小麦
エビ豆	小麦・えび
わらび餅	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
458 kcal	20.8 g	22.3 g	45.6 g	3.0 g

使用添加物
ベーキングパウダー、着色料(V・B2、カロチン、野菜、カラメル、紅麹、クチナシ)、消泡剤、酸味料、調味料(アミノ酸等)、保存料(ソルビン酸K)、加工デンプン、炭酸Ca、膨張剤、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、乳化剤、香料、トレハロース、酒精、酸化防止剤(V・C)、pH調整剤、乳酸Ca、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)、ソルビット、香辛料、増粘多糖類

11月10日(火)

献立名	アレルゲン
豆腐と鳥取こめ育ち牛の胡麻だれがけ	卵・小麦
揚げイワシのレモン醤油(小骨あり)	小麦
焼ビーフン	小麦
チヂミ	卵・小麦
ほうれん草のサラダ	小麦
かぶのカニあんかけ	卵・乳・小麦・かに・えび
さくら漬け	小麦
麸のラスク風　キャラメル味	乳・小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
438 kcal	20.8 g	26.8 g	30.3 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Ca、酵素、酒精、香辛料、増粘多糖類、酸味料、消泡剤、香料、増粘剤(増粘多糖類、アルギン酸Na、キサンタン、加工デンプン)、トレハロース、ポリリン酸Na、酸化防止剤(V・C、V・E)、着色料(紅麹、アカダイコン、クチナシ)、膨張剤、甘味料(ステビア)、乳化剤

11月11日(水)

献立名	アレルゲン
コープ豚の回鍋肉	小麦・落花生
カレイのおろしがけ	卵・小麦
じゃが芋の煮物	小麦
ひとくちイカ磯辺フライ	小麦
ブロッコリーサラダ	卵
椎茸の炒め物	小麦
小松菜の浸し	小麦
マンゴー	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
407 kcal	25.3 g	17.4 g	37.5 g	4.1 g

使用添加物
酒精、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅花黄、クチナシ)、酸味料、pH調整剤、加工デンプン、焼成Ca、酵素、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グァーガム)、香辛料、消泡剤、塩化Ca

11月12日(木)

献立名	アレルゲン
白身魚の香草焼き	卵・乳・小麦
中華点心(にら饅頭・春巻・焼売)	乳・小麦
ごぼうサラダ	卵
南瓜ナムル	小麦
いんげんの煮物	小麦
中華風こんにゃくの金平	小麦
厚焼玉子	卵・小麦
生姜の醤油漬け	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442 kcal	20.9 g	21.5 g	42.6 g	3.9 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、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、酸化防止剤(V・C)、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(クチナシ、カラメル、コチニール、ウコン、カロチン)、香辛料、酸味料、消泡剤、ソルビット、乳化剤、増粘剤(キサンタン、加工デンプン、カードラン)、酒精、水酸化Ca、甘味料(ソルビット、ステビア)、保存料(ソルビン酸K)

11月13日(金)

献立名	アレルゲン
鶏肉の照焼き	小麦
ホッケの竜田揚げ	小麦
卵の花	小麦
白菜とカニカマ煮	卵・乳・小麦・かに・えび
きゅうりとえのきの酢の物	小麦
わかめの炒め物	小麦
焼き玉ねぎの旨辛漬け	小麦
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
404 kcal	28.3 g	23.1 g	26.4 g	3.6 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、着色料(紅麹)、香料、増粘多糖類、酸化防止剤(V・C)、消泡剤、漂白剤(次亜硫酸Na)、増粘剤(グァーガム)

やわらかおかずコース

今週のコメント

11/10(火)は『うまい菜とツナのサラダ』です。うまい菜は、くせのない味で柔らかい葉物野菜です。炒め物やサラダ等、色々な調理で活用できます。

11月9日(月)

献立名	アレルゲン
豚肉の甘酢炒め	小麦
ホッケの塩焼き	
キャベツと魚肉ソーセージのサラダ	卵・小麦
きゅうりの昆布和え	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
270 kcal	19.5 g	16.1 g	17.6 g	1.9 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、消泡剤、ソルビット、炭酸Ca、着色料(クチナシ、カロチン、カラメル)、香辛料、香料、増粘剤(キサンタン)、酸味料

11月10日(火)

献立名	アレルゲン
イワシのみりん漬け焼き(小骨あり)	小麦
豆腐のカニあんかけ	卵・乳・小麦・かに・えび
豚肉のお好み焼風炒め	小麦
うまい菜とツナのサラダ	卵

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
281 kcal	21.0 g	15.6 g	18.1 g	2.1 g

使用添加物
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、着色料(紅麹、野菜)、香料、pH調整剤、酒精、焼成Ca、酵素、酸味料、消泡剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、保存料(ソルビン酸K)、香辛料

11月11日(水)

献立名	アレルゲン
鶏肉とゆで卵のさっぱり煮	卵・小麦
切干大根の煮物	小麦
さつま芋とレーズンのサラダ	卵
チンゲン菜の炒め物	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
282 kcal	21.3 g	10.8 g	26.5 g	1.8 g

使用添加物
pH調整剤、酒精、凝固剤、調味料(アミノ酸等)、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)

11月12日(木)

献立名	アレルゲン
ハンバーグのきのこジンジャーソース	乳・小麦
豚肉のサラダ仕立て　ごまドレがけ	卵・小麦
ブロッコリーの辛子和え	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
286 kcal	18.4 g	16.5 g	19.0 g	2.4 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、カラメル)、酸化防止剤(V・C)、pH調整剤、酒精、香辛料、増粘多糖類、増粘剤(増粘多糖類、アルギン酸Na)、トレハロース、香料、ポリリン酸Na、酸味料、加工デンプン、ソルビット、炭酸Ca

11月13日(金)

献立名	アレルゲン
八宝菜	小麦
アカウオの照焼き	小麦
ほうれん草と小エビの和え物	小麦・えび
麸の煮物	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
228 kcal	19.8 g	12.5 g	12.2 g	2.2 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、酸味料、酒精、増粘剤(加工デンプン)、消泡剤、環状オリゴ糖

減塩おかずコース

今週のコメント

11/9(月)は『鶏肉の生姜あんかけ』です。生姜の香りが食欲をそそるあんに、彩り豊かな野菜を加えました。

11月9日(月)

献立名	アレルゲン
鶏肉の生姜あんかけ	小麦
イカメンチカツ	小麦
野菜のラタトゥイユ風	乳・小麦
わかめとカニカマのサラダ	卵・小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
328 kcal	22.5 g	16.1 g	21.9 g	1.9 g

使用添加物
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、酒精、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、着色料(カラメル、パプリカ、カロチン)、香辛料、焼成Ca、酵素、酸味料、環状オリゴ糖、消泡剤

11月10日(火)

献立名	アレルゲン
カレイのフリッター	卵・乳・小麦
キャベツとさつま揚げの炒め物	小麦
パンプキンサラダ	卵
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
438 kcal	12.8 g	26.9 g	33.3 g	1.2 g

使用添加物
酒精、調味料(アミノ酸)、酸味料、水酸化Ca、着色料(酸化鉄、カロチン)、リン酸Ca、増粘剤(グアーガム)、ベーキングパウダー、V.B1、消泡剤

11月11日(水)

献立名	アレルゲン
ソーストンカツ	乳・小麦
白身魚の梅煮	小麦
小松菜とピーマンの和風わさびスパゲティ	小麦
白花豆	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
344 kcal	14.6 g	17.5 g	31.0 g	1.9 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、pH調整剤、香料、酵素、炭酸Ca、消泡剤、V.B1

11月12日(木)

献立名	アレルゲン
アカウオのマヨ焼き	卵・小麦
豚肉の韓国風炒め	小麦
ごぼうと魚肉ソーセージの炒め物	小麦
塩バター大学芋	乳

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
321 kcal	17.4 g	20.0 g	17.5 g	1.4 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、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酒精、炭酸Ca、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、着色料(クチナシ、カロチン)、乳酸Ca、香料、乳化剤、香辛料、リン酸Ca、消泡剤、焼成Ca、酵素、V.B1

11月13日(金)

献立名	アレルゲン
ハムカツ＆ホタテ風フライ	小麦
ツナじゃが	小麦
炒り豆腐	卵・乳・小麦
オクラの梅ナムル	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
351 kcal	12.5 g	19.9 g	31.1 g	1.6 g

使用添加物
加工デンプン、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na、K)、酒精、豆腐用凝固剤、くん液、酸化防止剤(V.C)、酸味料、炭酸Ca、リン酸Ca、消泡剤、グリシン、香料、酢酸Na、V.B1、乳化剤、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(カロチン)

【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)にお返し下さい。

・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、当日の午後10時までにお召し上がり下さい。
・アレルゲン物質の義務表示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》アレルゲン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、ご注意下さい。
・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！

生活協同組合コープしが

夕食サポート 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。

11月 2日（月）

今週のコメント	献立名	アレルゲン
11月4日（水）は、『豚肉の生姜焼き』をご用意しました。白身魚フライと共に、食べ応えのあるメニューです。	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

11月 3日（火）

文化日
お休みです

11月 4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

11月 5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

11月 6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、カロチン）、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

11月 9日（月）

今週のコメント	献立名	アレルゲン
11月9日は『ハンバーグのシャリアピンソース』をご用意しました。シャリアピンソースは玉ねぎ、にんにく、醤油、赤ワイン、バターを煮詰めた日本発祥のステーキソースです。	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、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

11月 10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

11月 11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

11月 12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

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

11月 13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

11月 16日（月）

今週のコメント	献立名	アレルゲン
11月17日（火）は『BBQチキン』をご用意しました。しっかり目の味付けでご飯に良く合います。	サバの味噌煮	小麦
	ビーフンソテー	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

11月 17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

11月 18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
292 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

11月 19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

11月 20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	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
279 kcal	12.3 g	9.3 g	36.4 g	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

11月 23日（月）

今週のコメント	献立名	アレルゲン
11月24日（火）は、『鶏肉のオーロラソース焼き』をご用意しました。オーロラソースのまろやかな味わいをお楽しみください。	勤労感謝の日 お休みです	

11月 24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

11月 25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

11月 26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	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
389 kcal	11.1 g	27.8 g	22.3 g	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

11月 27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	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

11月 30日（月）

今週のコメント	献立名	アレルゲン
12月1日（火）は、『なすとベーコンのラタトゥイユ』をご用意しました。トマトの酸味で食欲増進です。	サバの味噌煮	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
	豆ひじき	小麦
	たくあん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
374 kcal	23.7 g	17.4 g	30.0 g	3.6 g

使用添加物

調味料（アミノ酸等）、酒精、酢酸Na、リン酸塩（Na）、着色料（ターメリック、コチニール、カラメル、野菜）、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）、酸味料

12月 1日（火）

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
なます	
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
270 kcal	12.5 g	12.0 g	26.3 g	1.6 g

使用添加物

酢酸Na、グリシン、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（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、カラメル）、発色剤（亜硝酸Na）、香辛料、酸味料、リン酸Ca、甘味料（ステビア）、保存料（ソルビン酸K）

12月 2日（水）

献立名	アレルゲン
BBQチキン	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
昆布豆	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
449 kcal	25.2 g	26.8 g	23.5 g	2.5 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、グアーガム）、加工デンプン、くん液、リン酸塩（Na）、pH調整剤、酸化防止剤（V.C）、酒精、着色料（ターメリック、コチニール、カラメル）、消泡剤、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

12月 3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

12月 4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	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
279 kcal	12.3 g	9.3 g	36.4 g	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

---

【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！

生活協同組合コープしが

・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、ご注意下さい。
・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。

提出後、さらに変更されたい場合は、お手数ですが組合員コールセンター（0120－709－502）までお電話ください。

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

毎週 ／ 11月 日～週のみ

※毎週に○をされた場合、翌週以降のご注文は不要です。

必要数 曜日ごとの必要数をご記入ください。

月	火	水	木	金