コープしが 夕食サポート つながり

≪夕食ニュース≫ No. 447 11月23日号

【大切なお知らせ】価格改定について

夕食サポートをご利用の組合員さまへ

いつも夕食サポートをご利用いただき誠にありがとうございます。
原材料の値上げに伴い、価格を改定させていただくことになりました。
何卒ご理解を賜り、今後とも末永くご利用いただきますようお願い申し上げます。

■実 施 日 2026年11月30日(月)お届け分より

商品名	改定前					改定後				
お弁当コース	1食用	【本体】	¥602	【税込】	¥650	1食用	【本体】	¥620	【税込】	¥670
	2食以上	【本体】	¥583	【税込】	¥630	2食以上	【本体】	¥602	【税込】	¥650
4種のおかず	1食用	【本体】	¥546	【税込】	¥590	1食用	【本体】	¥570	【税込】	¥616
	2食以上	【本体】	¥528	【税込】	¥570	2食以上	【本体】	¥552	【税込】	¥596
6種のおかず	1食用	【本体】	¥648	【税込】	¥700	1食用	【本体】	¥670	【税込】	¥724
	2食以上	【本体】	¥630	【税込】	¥680	2食以上	【本体】	¥652	【税込】	¥704
旬彩御膳	1食用	【本体】	¥731	【税込】	¥790	1食用	【本体】	¥750	【税込】	¥810
	2食以上	【本体】	¥713	【税込】	¥770	2食以上	【本体】	¥731	【税込】	¥790
やわらかおかず	1食用	【本体】	¥667	【税込】	¥720	1食用	【本体】	¥690	【税込】	¥745
	2食以上	【本体】	¥648	【税込】	¥700	2食以上	【本体】	¥671	【税込】	¥725
減塩おかず	1食用	【本体】	¥611	【税込】	¥660	1食用	【本体】	¥630	【税込】	¥680
	2食以上	【本体】	¥593	【税込】	¥640	2食以上	【本体】	¥611	【税込】	¥660
昼食おかず	1食用	【本体】	¥546	【税込】	¥590	1食用	【本体】	¥580	【税込】	¥626

き り と り

447

☆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18日(水)
お届け日 11月27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28日 土	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	小麦 小麦・乳成分・卵 小麦 小麦 小麦	エネルギー 330 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 10 g 炭水化物 29 g 食塩相当量 2.2 g	【めばるの揚げびたし】だしを利かせた揚げびたしで、めばるを柔らかく召し上がっていただけます。 【ハンバーグデミグラスソース】ふっくらと焼き上げたハンバーグに、オリジナルデミグラスソースを合わせました。	 レンジ目安 500W 4分20秒
11月29日 日	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	小麦 小麦・卵・乳成分 小麦 小麦 卵・乳成分 小麦	エネルギー 317 kcal たんぱく質 19 g 脂質 11.7 g 炭水化物 40.3 g 食塩相当量 2.8 g	【カレイのゆず胡椒ソース】カレイをジューシーに焼き上げ、甘辛い照り焼きのタレにゆず胡椒を加えたソースをかけました。 【豚ヒレかつの玉子とじ風】甘みを出すために、フレッシュ玉ねぎを醤油・砂糖を加えた出汁で煮込み、かつとじ風に卵でとじました。	 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18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24日(火)～27日(金)



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。

お届け日:11月26日(木)

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

11/25(水)は『コーンごはん』です。コーンの甘味を味わえるメニューです。
11/27(金)は『カレイのからし醤油焼き』が登場します。ごはんが進む味わいです。

4種類のおかずコース

今週のコメント

11/25(水)の『豚肉の塩こうじ生姜焼き』は新メニューです。塩こうじと生姜の組み合わせは代謝の働きを助ける効果が期待できます。

6種類のおかずコース

今週のコメント

11/24(火)は『おでん』が登場します。肌寒い時期にぴったりの一品です。
11/26(木)の『豚肉のお好み焼風炒め』はお好み焼きをイメージした炒め物です。是非ご賞味ください。

8種類のおかずコース 旬彩御膳

今週のコメント

11/24(火)の『天ぷら3種抹茶塩添え』はメルルーサ・まいたけ・小エビ入りかき揚げになります。まいたけは、ビタミンDや食物繊維が豊富で、低カロリーな食材です。

やわらかおかずコース

今週のコメント

朝晩の冷え込みが徐々に厳しくなるこの時期には体内を温める食材がおすすめです。ゼラチン質の多い魚介類などの動物性たんぱくをとって、免疫力を強化し、体力をつけましょう。

減塩おかずコース

今週のコメント

11/27(金)の『チキンカツのおろし油淋ソース』はチキンカツとおろし油淋ソースの相性が抜群です。

11月23日(月)

献立名	アレルゲン
勤労感謝の日 お休みです	

11月24日(火)

献立名	アレルゲン
鶏唐揚げ	卵・乳・小麦
野菜の中華炒め	小麦
カリフラワーとツナの炒め物	小麦
ピーマンとかまぼこの酢の物	小麦
ほうれん草とえのきの塩こうじ和え	
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
584 kcal	22.9 g	18.1 g	82.1 g	1.4 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、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、乳化剤、ベーキングパウダー、消泡剤、焼成Ca、酵素、着色料(コチニール、カロチン)、酸味料

献立名	アレルゲン
勤労感謝の日 お休みです	

献立名	アレルゲン
アジフライ	小麦
焼鳥	小麦
ピーマンとさつま揚げの金平	小麦
白花豆	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
323 kcal	17.4 g	17.1 g	26.7 g	2.4 g

使用添加物
酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グアーガム、加工デンプン、キサンタン)、pH調整剤、リン酸Ca、酵素、消泡剤、着色料(パプリカ、カラメル)、焼成Ca、酸味料、加工デンプン

献立名	アレルゲン
鶏唐揚げ	卵・乳・小麦
野菜の中華炒め	小麦
おでん(こんにゃく、大根)	小麦
カリフラワーとツナの炒め物	小麦
ピーマンとかまぼこの酢の物	小麦
ほうれん草とえのきの塩こうじ和え	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
485 kcal	27.2 g	22.8 g	41.5 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、水酸化Ca、凝固剤、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、乳化剤、ベーキングパウダー、着色料(コチニール、カロチン)、環状オリゴ糖、消泡剤、酵素、焼成Ca、酸味料

献立名	アレルゲン
天ぷら3種　抹茶塩添え	卵・乳・小麦・えび
かに玉風	卵・乳・小麦・かに・えび
卵の花	小麦
じゃが芋の金平	小麦
ブロッコリーシーザーサラダ	卵・乳
マカロニナポリタン	小麦
小籠包	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
477 kcal	20.9 g	23.7 g	46.9 g	3.3 g

使用添加物
調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、加工デンプン、着色料(紅麹、V・B2、カロチン、カラメル)、香料、酸味料、酒精、ベーキングパウダー、消泡剤、炭酸Ca、膨張剤、酸化防止剤(V・C)、リン酸塩(Na)、凝固剤、乳化剤、増粘剤(キサンタン)、香辛料、塩化Ca

献立名	アレルゲン
勤労感謝の日 お休みです	

献立名	アレルゲン
カレイの煮付け	小麦
鶏肉と野菜の炒め物	小麦
ほうれん草の辛子和え	小麦
酢れんこん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
260 kcal	17.7 g	12.1 g	21.5 g	2.4 g

使用添加物
酒精、酸化防止剤(V・C)、pH調整剤、消泡剤、加工デンプン、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)、着色料(ウコン)

11月25日(水)

献立名	アレルゲン
サケマヨカツ	卵・小麦
ブロッコリーとピーマンの炒め物	小麦
南瓜の煮物	小麦
オクラと人参のごま和え	乳・小麦
うずら豆	
コーンごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
515 kcal	12.3 g	14.8 g	83.2 g	2.1 g

使用添加物
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、リン酸Ca、膨張剤、酸味料、香辛料、着色料(カロチン)、pH調整剤、増粘剤(グアーガム)、消泡剤

献立名	アレルゲン
豚肉の塩こうじ生姜焼き	小麦
イカメンチカツ	小麦
高野豆腐といんげんの煮物	小麦
キャロットラペ	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365 kcal	13.3 g	22.2 g	25.8 g	2.2 g

使用添加物
調味料(アミノ酸等)、酒精、豆腐用凝固剤、増粘剤(グアーガム)、かんすい、重曹、乳化剤、リン酸Ca、焼成Ca、加工デンプン、着色料(クチナシ)、消泡剤、pH調整剤、酸味料、酵素

献立名	アレルゲン
サケマヨカツ&カツオカツ	卵・乳・小麦
ブロッコリーとピーマンの炒め物	小麦
ひじきの煮物	小麦
南瓜の煮物	小麦
オクラと人参のごま和え	乳・小麦
うずら豆	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
383 kcal	11.2 g	21.1 g	38.0 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、リン酸Ca、膨張剤、香辛料、pH調整剤、着色料(カロチン)、乳化剤、増粘剤(グアーガム)、消泡剤

献立名	アレルゲン
よだれ鶏	小麦
タラの山椒焼き	小麦
わかめの中華煮	
カリフラワーと玉ねぎの黒こしょう炒め	小麦
オクラの柚子胡椒和え	小麦
カニ焼売	卵・小麦・かに・えび
コーンのサラダ	卵・小麦
さつま芋のシュガーバター	乳

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
401 kcal	29.1 g	18.9 g	33.6 g	3.2 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、酸化防止剤(V・C)、増粘剤(グァーガム、キサンタン、加工デンプン、増粘多糖類)、消泡剤、V.B1、香料、乳化剤、着色料(クチナシ、紅麹、唐辛子、コチニール)、香辛料

献立名	アレルゲン
勤労感謝の日 お休みです	

献立名	アレルゲン
豚肉とじゃが芋のケチャップソテー	
白身魚の南蛮漬け	小麦
キャベツと生姜の和え物	小麦
いんげんのツナ和え	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
309 kcal	19.7 g	16.2 g	26.9 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、ベーキングパウダー、着色料(V・B2、カロチン、カラメル)、酒精、酸味料、甘味料(ステビア)、保存料(ソルビン酸K)

献立名	アレルゲン
牛肉と白菜の炒め煮	小麦
カニ玉風オムレツ	卵・乳・小麦
ブロッコリーと油揚げの炒め物	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
311 kcal	13.7 g	21.5 g	17.8 g	1.8 g

使用添加物
加工デンプン、安定剤(加工デンプン)、酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、酸味料、水酸化Ca、着色料(カロチン、V.B2、パプリカ)、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、乳酸Ca、焼成Ca、酵素、V.B1、消泡剤

献立名	アレルゲン
鶏肉と野菜の揚げ浸し	小麦
ジャーマンポテト	乳・小麦
小松菜とひらたけのピリ辛ナムル	小麦
わかめのごまドレ和え	卵・小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
420 kcal	16.5 g	27.9 g	26.1 g	1.6 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)、pH調整剤、香料、酸化防止剤(V.C)、甘味料(ステビア)、乳酸Ca、増粘剤(キサンタン)、リン酸Ca、着色料(カラメル)、V.B1、クエン酸、焼成Ca、消泡剤、酵素

献立名	アレルゲン
勤労感謝の日 お休みです	

献立名	アレルゲン
豆腐ハンバーグの和風あんかけ	卵
回鍋肉	小麦
白菜とツナの酢の物	小麦
南瓜おかか煮	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
324 kcal	18.0 g	18.7 g	23.7 g	2.4 g

使用添加物
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酸味料、酸化防止剤(V・C)、pH調整剤、焼成Ca、酵素、消泡剤、酒精

献立名	アレルゲン
豚肉のお好み焼風炒め	小麦
ニラ玉	卵・乳・小麦
里芋煮	小麦
ほうれん草と人参の浸し	小麦
わかめと梅ザーサイの和え物	小麦
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
395 kcal	12.1 g	8.1 g	68.7 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、増粘剤(加工デンプン)、酵素、着色料(赤102)、乳酸Ca、pH調整剤、増粘多糖類、香料、酢酸Na、甘味料(甘草)、焼成Ca、グリシン、消泡剤、乳化剤、酸味料

献立名	アレルゲン
豚肉のお好み焼風炒め	小麦
ニラ玉	卵・乳・小麦
イカフライ	小麦
里芋煮	小麦
ほうれん草と人参の浸し	小麦
わかめと梅ザーサイの和え物	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
355 kcal	16.2 g	21.0 g	24.9 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、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、リン酸Ca、酵素、乳化剤、着色料(赤102)、酢酸Na、焼成Ca、甘味料(甘草)、乳酸Ca、グリシン、消泡剤、pH調整剤、増粘多糖類、酸味料、香料

献立名	アレルゲン
コープ豚とキャベツの味噌マヨ炒め	卵
ホッケの甘辛ごま焼き	小麦
高野豆腐と椎茸の煮物	小麦
揚げれんこんの甘酢あん	小麦
小松菜の浸し	小麦
こんにゃくのペペロンチーノ風	
さくら漬け	小麦
なすのポン酢和え	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
427 kcal	22.3 g	23.9 g	33.7 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、消泡剤、香辛料、酒精、酸味料、水酸化Ca、酸化防止剤(V・C)、増粘剤(グァーガム)、増粘多糖類、着色料(アカダイコン)、香料、甘味料(ステビア)

献立名	アレルゲン
鶏肉のクリームシチュー	乳・小麦
メバルの香草パン粉焼き	乳・小麦
金平ごぼう	小麦
ひじきサラダ	卵・小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
280 kcal	24.4 g	13.1 g	19.7 g	2.5 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、香料、乳化剤、酸味料、着色料(カロチン)、香辛料、焼成Ca、消泡剤、酵素、リン酸塩(Na)、グリシン、pH調整剤、香料

献立名	アレルゲン
カレイのからし醤油焼き	小麦
じゃが芋コロッケ	乳・小麦
玉ねぎとれんこんの煮物	小麦
ピーマンとカニカマのサラダ	卵・乳・小麦
たくあん	
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
526 kcal	13.9 g	17.5 g	77.5 g	1.7 g

使用添加物
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)、着色料(カラメル、アナトー、ココア、パプリカ、カロチン)、香辛料、香料、酸味料、リン酸Ca、消泡剤、乳化剤

献立名	アレルゲン
勤労感謝の日 お休みです	

献立名	アレルゲン
牛肉と小松菜の極旨炒め	小麦
根菜つくねのツナあんかけ	卵・乳・小麦
里芋と人参の煮物	小麦
大根のなます	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
332 kcal	14.4 g	24.9 g	16.5 g	1.9 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、キサンタン)、酒精、酸味料、着色料(カロチン)、香辛料、焼成Ca、消泡剤、酵素、リン酸塩(Na)、グリシン、pH調整剤、香料

献立名	アレルゲン
カレイのからし醤油焼き	小麦
じゃが芋コロッケ	乳・小麦
小松菜と豚ひき肉の炒め物	小麦
玉ねぎとれんこんの煮物	小麦
ピーマンとカニカマのサラダ	卵・乳・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
379 kcal	15.0 g	22.4 g	28.5 g	2.4 g

使用添加物
調味料(アミノ酸等)、酒精、炭酸Ca、着色料(カラメル、アナトー、ココア、パプリカ、カロチン)、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、香辛料、香料、酸味料、リン酸Ca、消泡剤、乳化剤

献立名	アレルゲン
勤労感謝の日 お休みです	

献立名	アレルゲン
鶏肉のしょうが焼き	小麦
野菜の中華炒め	小麦
里芋煮	小麦
ほうれん草とえのきの塩こうじ和え	
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
584 kcal	22.9 g	18.1 g	82.1 g	1.4 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、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、乳化剤、ベーキングパウダー、消泡剤、焼成Ca、酵素、着色料(コチニール、カロチン)、酸味料

献立名	アレルゲン
勤労感謝の日 お休みです	

献立名	アレルゲン
鶏唐揚げ	卵・乳・小麦
野菜の中華炒め	小麦
カリフラワーとツナの炒め物	小麦
ピーマンとかまぼこの酢の物	小麦
ほうれん草とえのきの塩こうじ和え	
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
584 kcal	22.9 g	18.1 g	82.1 g	1.4 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、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、乳化剤、ベーキングパウダー、消泡剤、焼成Ca、酵素、着色料(コチニール、カロチン)、酸味料

献立名	アレルゲン
勤労感謝の日 お休みです	

献立名	アレルゲン
鶏唐揚げ	卵・乳・小麦
野菜の中華炒め	小麦
カリフラワーとツナの炒め物	小麦
ピーマンとかまぼこの酢の物	小麦
ほうれん草とえのきの塩こうじ和え	
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
584 kcal	22.9 g	18.1 g	82.1 g	1.4 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、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、乳化剤、ベーキングパウダー、消泡剤、焼成Ca、酵素、着色料(コチニール、カロチン)、酸味料

【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：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。

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

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：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。

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：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。

献立名	アレルゲン
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：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。

献立名	アレルゲン

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）、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、膨張剤（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）、酵素料、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

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

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】 ★温めの際は、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。

生活協同組合コープしが

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