



# 夕食サポートおかず・お弁当コース

だしは天然だしを使用しております！

## 1月7日(月) → 1月11日(金)

### 4種類の おかずコース

#### 今週のコメント

あけましておめでとございます。今年も皆様に美味しくお弁当を食べて頂くために精進して参ります。宜しくお願い致します。

### 6種類の おかずコース

#### 今週のコメント

本年初めのメニューに含まれている「くわい」は、塊茎から目が突き出ているので「めでたい」として縁起を担いでいる食材です。

### お弁当コース

#### 今週のコメント

今週の変わりごはんは「梅しらすごはん」です。見た目も華やかで、思わず手が伸びてしまいます。

### 8種類の おかずコース 旬彩御膳

#### 今週のコメント

シナモンの特徴は独特の香りと風味。甘いような辛いような味はどんな料理や食材にも合わせやすく、とても使い勝手がいいです。実は、シナモンもニッキも同じ目録です。そのため似たような香りがあるのですが、シナモンはスリランカ産でニッキは日本産という違いがあります。産地の差は成分の差にもあらわれていて、オイゲノールという成分はシナモンには含まれません。このオイゲノールのおかげで、シナモンはニッキと比べると甘いマイルドな味になっています。

1月7日(月)						
献立名			アレルギー			
ハンバーグ 彩り野菜ソース						
サバの塩焼き						
手作り大学芋(国産さつまいも使用)						
海苔の佃煮(国産海苔使用)						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
372 kcal	15.7 g	20.8 g	28.2 g	32 mg	2.2 g	
使用添加物						
調味料(アミノ酸等)、リン酸Na、着色料(カラメル色素、カロチン色素)、酸味料、乳化剤(グリセリンエステル、大豆レシチン)、香料、酸化防止剤(亜硫酸K)、加工デンプン、pH調整剤、焼成Ca、酵素、増粘多糖類(タマリンドガム、グアーガム)、増粘剤(タマリンドガム)						

1月8日(火)						
献立名			アレルギー			
アカウオのみりん焼						
鶏天 天つゆ添え						
わかめサラダ						
きんぴらしめじ						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
344 kcal	21.6 g	14.2 g	27.8 g	87 mg	3.2 g	
使用添加物						
酸化防止剤(V.C)、加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、アルコール、ベーキングパウダー、乳化剤(グリセリンエステル、ショ糖エステル)、着色料(クチナシ色素、カラメル色素)、酢酸Na、グリシン、香料、増粘剤(キサンタン)、甘味料(スクラロー)						

1月9日(水)						
献立名			アレルギー			
豚肉の生姜焼き						
タラの煮付け						
オクラのおかか和え(国産鰹節使用)						
茶花豆						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
325 kcal	22.1 g	14.8 g	21.9 g	70 mg	2.2 g	
使用添加物						
加工デンプン、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、乳化剤(グリセリンエステル、酒精)						

1月10日(木)						
献立名			アレルギー			
アジフライ&イカカツ						
豚肉と茄子の卵とじ						
ひじきの煮物						
奈良漬(奈良県)						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
452 kcal	15.3 g	32.1 g	25.4 g	61 mg	2.1 g	
使用添加物						
着色料(パプリカ色素、カロチン色素)、調味料(アミノ酸等)、ソルビトール、加工デンプン、pH調整剤、貝Ca、炭酸Ca、増粘多糖類(キサンタン他)、酸味料、香料、焼成Ca、酵素、酸化防止剤(V.C)、塩化Ca、グリセリンエステル、レシチン、甘味料(ステビア、サッカリンNa)、保存料(ソルビン酸K)、酒精						

1月11日(金)						
献立名			アレルギー			
鶏のみそ焼						
サワラのボン酢みぞれ和え(国産大根使用)						
厚揚げと筍の煮物						
甘酢生姜						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
404 kcal	26.0 g	19.7 g	27.3 g	85 mg	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、酒精、酸味料、香料、着色料(ウコン色素)、豆腐用凝固剤、ソルビット、甘味料(ステビア)						

1月7日(月)						
献立名			アレルギー			
サワラの塩こうじ漬け焼き						
さつま揚げとさつまいもの煮物(国産さつまいも使用)						
なすのトマトみそがけ						
くわいとひき肉の中華炒め						
カリフラワーのおかか和え(国産鰹節使用)						
黒花豆の甘煮						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
353 kcal	18.5 g	16.7 g	29.4 g	80 mg	2.7 g	
使用添加物						
酒精、調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(加工デンプン)、着色料(パプリカ色素、トマト色素、カラメル色素)、乳化剤(シュガーエステル、レシチン)、たん白加水分解物、香辛料、酵母エキス						

1月8日(火)						
献立名			アレルギー			
チキンと温野菜のクリーム煮						
国産イワシの黒はんぺんフライ						
イタリヤン焼きそば						
冬瓜と昆布の煮物						
ピリ辛こんにやく(国産こんにやく使用)						
ずいきの田舎煮						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
462 kcal	15.6 g	22.8 g	41.9 g	116 mg	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、着色料(カラメル色素、クチナシ色素)、酸味料、増粘剤(加工デンプン、タマリンドガム、キサンタン)、香料、リン酸Ca、リン酸Na、乳化剤(レシチン)、かんすい、塩化Ca、酢酸、酒精、乳酸Ca、豆腐凝固剤、水酸化Ca						

1月9日(水)						
献立名			アレルギー			
ハンバーグ 国産大根おろしポン酢						
厚揚げと根菜の煮物						
チンゲン菜とベーコンの中華煮						
手作りパンキンサラダ(北海道産かぼちゃ使用)						
おくらのおひたし						
八ッ橋風ぎゅうひもち(北海道産小豆使用)						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
389 kcal	14.6 g	17.1 g	43.8 g	139 mg	2.6 g	
使用添加物						
調味料(アミノ酸等)、リン酸Na、酸味料、香料、豆腐用凝固剤、酒精、カゼインNa、くん液、酸化防止剤(V.C)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(カラメル色素、クチナシ色素)、香辛料、pH調整剤(炭酸Na)、たん白加水分解物、酵母エキス、リン酸Ca、ソルビット、加工デンプン、乳化剤(グリセリンエステル、カゼインNa)、増粘多糖類						

1月10日(木)						
献立名			アレルギー			
鶏肉の甘辛焼き						
イカ天の明太マヨソース(北海道産牛乳使用)						
ツナと白菜の炒め煮						
ゆずもずく						
きんぴらにんじん						
国産青高菜のお漬物						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
439 kcal	21.6 g	28.1 g	22.2 g	98 mg	2.7 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、リン酸Ca、酒精、ベーキングパウダー、乳化剤(グリセリンエステル、ショ糖エステル)、香辛料、増粘剤(加工デンプン)、着色料(クチナシ色素、クチニール色素、カロチン色素)、香辛料、保存料(しらこたん白)、香料、酸味料、甘味料(ステビア、甘草)						

1月11日(金)						
献立名			アレルギー			
ブルコギ						
かぶの煮物						
麻婆春雨						
豆と甘辛じゃこ(国産大豆・ちりめん使用)						
もやしと人参のからし和え						
きやらぶき						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
451 kcal	18.7 g	25.0 g	35.6 g	103 mg	3.4 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、酸化防止剤(V.C)、着色料(カラメル色素、ウコン色素)、キサンタン、たん白加水分解物、香辛料、酵母エキス、リン酸Ca、酸味料、香料、甘味料(ステビア)						

1月7日(月)						
献立名			アレルギー			
サワラの塩こうじ漬け焼き						
さつま揚げとさつまいもの煮物(国産さつまいも使用)						
くわいとひき肉の中華炒め						
カリフラワーのおかか和え(国産鰹節使用)						
黒花豆の甘煮						
ごはん						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
458 kcal	17.3 g	8.5 g	73.8 g	60 mg	1.8 g	
使用添加物						
酒精、調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、たん白加水分解物、香辛料、酵母エキス、増粘剤(加工デンプン)、着色料(カラメル色素)						

1月8日(火)						
献立名			アレルギー			
チキンと温野菜のクリーム煮						
国産イワシの黒はんぺんフライ						
冬瓜と昆布の煮物						
ピリ辛こんにやく(国産こんにやく使用)						
ずいきの田舎煮						
ごはん						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
480 kcal	12.0 g	11.5 g	77.6 g	79 mg	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、着色料(カラメル色素)、酸味料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、香料、リン酸Ca、リン酸Na、乳化剤(レシチン)、酢酸、酒精、乳酸Ca、豆腐凝固剤、水酸化Ca						

1月9日(水)						
献立名			アレルギー			
ハンバーグ 国産大根おろしポン酢						
厚揚げと根菜の煮物						
手作りパンキンサラダ(北海道産かぼちゃ使用)						
おくらのおひたし						
八ッ橋風ぎゅうひもち(北海道産小豆使用)						
梅しらすごはん(国産ちりめん使用)						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
494 kcal	14.2 g	9.4 g	85.9 g	96 mg	3.0 g	
使用添加物						
調味料(アミノ酸等)、リン酸Na、着色料(カラメル色素、紅麴色素)、酸味料、香料、豆腐用凝固剤、酒精、香辛料、リン酸Ca、ソルビット、加工デンプン、乳化剤(グリセリンエステル、カゼインNa)、トウガラシ抽出物、pH調整剤						

1月10日(木)						
献立名			アレルギー			
鶏肉の甘辛焼き						
イカ天の明太マヨソース(北海道産牛乳使用)						
ゆずもずく						
きんぴらにんじん						
国産青高菜のお漬物						
ごはん						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
492 kcal	16.9 g	15.6 g	68.3 g	55 mg	2.0 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、リン酸Ca、酒精、ベーキングパウダー、乳化剤(グリセリンエステル、ショ糖エステル)、香辛料、増粘剤(加工デンプン)、着色料(クチニール色素、カロチン色素、クチナシ色素)、香辛料、保存料(しらこたん白)、香料、酸味料、甘味料(ステビア、甘草)						

1月11日(金)						
献立名			アレルギー			
ブルコギ						
かぶの煮物						
豆と甘辛じゃこ(国産大豆・ちりめん使用)						
もやしと人参のからし和え						
きやらぶき						
ごはん						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
561 kcal	18.4 g	18.9 g	77.0 g	87 mg	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、酒精、酸化防止剤(V.C)、着色料(ウコン色素、カラメル色素)、香料、酸味料、甘味料(ステビア)						

1月7日(月)						
献立名			アレルギー			
天ぷら盛合せ/抹茶塩						
鮭の西京焼き						
里芋巾着						
マカロニサラダ						
肉団子トマト煮						
切干ナムル						
ほうれん草の生姜和え						
シナモン花豆						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
462 kcal	21.3 g	18.3 g	52.4 g	110 mg	3.9 g	
使用添加物						
調味料、膨張剤、凝固剤、アルコール、香辛料抽出物、香料、酸味料、増粘剤(キサンタンガム)、pH調整剤、酸化防止剤、ソルビトール、増粘多糖類(カラギーナン、ローストヒンガム)						

1月8日(火)						
献立名			アレルギー			
鶏竜田おろしあんかけ						
オムレツのトマトソースかけ						
大豆煮						
小松菜と小エビの浸し						
春雨サラダ						
なすのポン酢和え						
クワイの梅和え						
黄桃						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
451 kcal	19.4 g	25.7 g	38.1 g	242 mg	3.7 g	
使用添加物						
アルコール、pH調整剤、酸味料、着色料(カラメル色素、パプリカ色素、野菜色素)、調味料、保存料(しらこ)、香辛料抽出物、香料、増粘剤(キサンタンガム、加工デンプン)、乳化剤、酸化防止剤						

1月9日(水)						
献立名			アレルギー			
鯖の味噌煮						
かにコロッケ						
温野菜サラダ						
オクラの磯和え						
ぜんまい煮						
南瓜煮						
焼売						
しば漬						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
480 kcal	19.1 g	28.5 g	35.2 g	67 mg	3.5 g	
使用添加物						
アルコール、香料、増粘剤(加工デンプン)、着色料(パプリカ色素、紅麴色素)、調味料、香辛料抽出物、pH調整剤、酸化防止剤、漂白剤(亜硫酸塩)、酸味料						

1月10日(木)						
献立名			アレルギー			
鳥取米育ち牛のすき焼き風煮						
白身魚の南蛮漬け						
ジャーマンポテト						
キャベツのごま和え						
青梗菜のひたし						
ひじきとあさりの煮物						
かぶ煮						
焼りんご						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
407 kcal	19.8 g	19.5 g	36.8 g	143 mg	3.7 g	
使用添加物						
アルコール、リン酸塩、酸化防止剤、調味料、発色料(亜硝酸Na)、pH調整剤、漂白剤(亜硫酸塩)						

1月11日(金)						
献立名			アレルギー			
産直コープのゆで豚と温野菜のポン酢添						
ハムステーキピカタ						
豆腐のあんかけ						
小松菜の浸し						
冬瓜の水晶煮						
やまいも短冊揚げ						
パリポリ漬						
みたらしい餅						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分	
491 kcal	26.3 g	27.3 g	31.3 g	99 mg	3.7 g	
使用添加物						
着色料(カラメル色素、クチニール)、調味料、酸化防止剤、発色料(亜硝酸Na)、膨張剤、アルコール、甘味料(ステビア末)、香料、酸味料、加工デンプン、ビタミンB1、トレハロース						

【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10時までにお召上がり下さい。  
 ・アレルギー物質は、特定原材料(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)について表示しています。  
 ・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。



# 冷凍おかず (土・日曜・祝日コース)

今回の冷凍おかずの数量変更の受け付け締め切りは  
**12月30日(日)です。**

## ご利用例

1食税込596円 1/11(金)にお弁当おかずと一緒にお届けします。

日付	献立	アレルギー	食品成分	使用添加物	
1月12日 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 小松菜と切干大根のごましょうゆ ブロッコリーのジュレサラダ 茎わかめの当座煮	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	カロリー 311 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13 g 炭水化物 30.6 g 塩分相当量 2.8 g	安定剤(加工デンプン)、豆腐用凝固剤、pH調整剤、酸化防止剤(V、C、V、E)、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、酸味料、増粘多糖類、pH調整剤、香料	
1月13日 日	牛肉とごぼうの玉子とし 鮭の漬け焼きナムル風 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	小麦、卵、乳 小麦 小麦、乳、 小麦 小麦 小麦	カロリー 380 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18 g 炭水化物 32.4 g 塩分相当量 2.8 g	加工デンプン、グリシン、酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタン)、pH調整剤、甘味料(甘草、ステビア)、着色料(カラメル)、香料、酸味料、豆腐用凝固剤、重曹、着色料(ターメリック、カラメル)、香辛料抽出物、酸味料	
1月14日 月	肉じゃが ぶりのもろみ焼き 冬瓜のかに風味あんかけ 玉子とし煮 ほうれん草のおひたし 切干大根とツナの塩ぼん酢和え	小麦 小麦、卵、かに 小麦 小麦、卵 小麦 小麦	カロリー 385 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 30.9 g 塩分相当量 2.1 g	加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、香料、炭酸Ca、V、C、着色料(紅麹、クチナシ、ラック、アナトー)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、pH調整剤、香料、増粘剤(キサンタン)、酸味料	

## おまかせフルーツセット (税込540円) 登録されると毎週木曜日にお届けします。(1回だけの注文もできます。)

お届け日	商品名	セット内容	特徴
1月10日 (木)	<b>おまかせフルーツセット</b>	愛媛県 西宇和果実出荷組合 <b>伊予柑</b> 800g前後(M~2L混)	香りのよい甘い果汁たっぷり。(種あり、手でむける)
		コープきんき共同開発 エクアドル <b>コープのエクアドル産バナナ</b> 650g前後(4~6本程度)	甘みとコクさわやかな酸味のある南米産。

\*お届け商品は当日中に必ずご確認ください。\*諸事情によりセット内容を変更させていただく場合があります。

## 登録されると毎週木曜日にお届けします。(1回だけの注文もできます。)

お届け日	商品名	商品名	特徴
1/7(月)~1/11(金)		注文番号 006 税込価格108円 <b>炊きたて冷やし込みご飯</b> 150g	滋賀県甲賀産コシヒカリ・キヌヒカリブレンドを水と米だけで早朝に炊き上げました。配達日、当日の22時までにお召し上がりください。
1/10 (木)		注文番号 292 税込価格880円 <b>CO・OP おいしさいっぱいおみそ汁</b> 2食×5種 アレルギー:小麦	具だくさんのおみそ汁5種の詰め合わせです。汁椀に入れてお湯をかけるだけで美味しいお味噌汁がスグできます。

## 夕食サポート当面のお届けカレンダー

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				

お問い合わせ・お申し込みは  
お気軽にお電話下さい。

コールセンター  
**0120-709-502**

受付時間  
月~金 8:30~20:00  
土 8:30~15:00

■枠は、休日のため夕食サポートのお届けはありません。

【今週の献立アンケート】今週の献立についてお聞きます。

ご利用の夕食はどれでしょう。→「おかず」・「お弁当」・「旬彩御膳」・「冷凍おかず」 (○をお付け下さい。)

【1】今週の良かった献立は 何でしたか？

【2】今週のおいしくなかった献立は何でしたか？

組合員CD

お名前

サポーターNo

生活協同組合コープしが 夕食サポート