コープしが 夕食サポート つながり

≪夕食ニュース≫ NO. 324 7月1日号

【夕食サポート献立表における変更点のご案内】

いつも夕食サポートをご利用いただきありがとうございます。
ご利用者様より、「献立表に記載している献立名の文字が小さくて見にくい」という声がありました。
そこで今回の献立表より、天ぷら等、特に文字数の多い献立名は、「天ぷら3種　天つゆ添え」等と記載しています。
天ぷら等の具体的な内容については、献立表左側のコメント欄に記載しておりますので、ご確認をお願いします。
また、つながりニュース右下に設けていた「アンケート」は、今回より川柳の投稿の上部に移動しました。
皆さまのお声をもとに、できることから取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

【おまかせフルーツセット・甘熟王パイン(ブロック)企画終了のお知らせ】

組み合わせ自由＋(プラス)にて企画している**【おまかせフルーツセット・甘熟王パイン(ブロック)】は、6月27日(木)のお届けをもって終了いたします。**フルーツについては、別紙でご案内しているサイドメニューチラシにて今後も定期的に企画しますので、引き続きご利用をよろしくお願いいたします。
ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

≪川柳等特集284号 ≫

独居老人　辨当の訪問者に　満面の笑み　（甲賀市　女性　91歳）
桜散り　周囲の力借りて　来年の春を待つ　（甲賀市　女性　91歳）
（事務局より、いつも笑顔でお迎えいただきありがとうございます。今後ともよろしくお願いいたします。）

夢ごこち　曾孫(そうそん)見たり　膝の上　（長浜市　女性　85歳）
（事務局より、ひ孫さんの可愛らしい様子が伝わってきました。幸せなひと時ですね♪）

夕食に　届く色どり　季節見る　（長浜市　男性　78歳）
（事務局より、いつもありがとうございます。美味しそうと感じてもらえるようさらに精進いたします。）

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！

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。　324
※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。

☆「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626円

注文締切日　6月26日(水)
お届け日　7月　5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
7月6日 土	さばのみそ煮 ハンバーグ彩り野菜ソース かぼちゃとおくらの煮物 ツナと白菜の炒め煮 ひじきの煮物 チャプチェ	小麦 小麦・乳成分 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 320 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.4 g	【さばのみそ煮】骨のない食べやすいさばを白みそでじっくりと煮込みました。やさしい甘みと白みそが程よい一品です。 【ハンバーグ彩り野菜ソース】やわらか仕立てのハンバーグにトマト風味の自家製のソースをかけました。ソースにはズッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・にんじんなどのカラフルな野菜を使って彩りも豊かです。	 レンジ目安 500W　4分30秒
7月7日 日	ホキの磯天和風あん 牛肉の炒め物（トマト風味） 高野豆腐の煮物 白菜の煮びたし 茄子の生姜醤油 いんげんの和え物	小麦・卵・乳成分 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 360 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.4 g 炭水化物 28.9 g 食塩相当量 2.2 g	【ホキの磯天和風あん】磯の香りが広がるホキの天ぷらにだしを効かせた優しいお味の和風あんをかけました。 【牛肉の炒め物（トマト風味）】牛肉と玉ねぎをダイストマトソースと焼肉のタレで炒め合わせました。	 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　6月26日(水)

ご飯・サラダはお弁当・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可能です。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：7月1日（月）～5日（金）

注文番号：006

炊きたて冷やし込みご飯 150g　税込108円
消費期限：お届け日当日22時
甲賀産キヌヒカリを使用。

お届け日：7月1日（月）～5日（金）

注文番号：293

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。

夕食サポートお届けカレンダー

6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

7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				

8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	

■枠は、夕食サポートのお届けはありません。

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　8:30～20:00　土　8:30～15:00

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

7/5(金)の『天ぷら2種　抹茶塩添え』は、イカと竹輪の天ぷらです。天ぷらはオーブントースターにアルミホイルを敷き、少しだけ温めるとサクッとして美味しくお召し上がりいただけます。

7月1日(月)

献立名	アレルゲン
味噌トンカツ	乳・小麦
煮物(厚揚げ、れんこん)	小麦
ひじきと山菜の煮物	小麦
ポテトサラダ	卵
人参とカニカマのくるみ和え	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
504 kcal	12.8 g	15.1 g	76.3 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、ポリリン酸Na、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酒精、グリシン、炭酸Ca、増粘多糖類、酢酸Na、酸味料、酸化防止剤(V.E、V.C)、着色料(銅葉緑素、紅麹)、酵素、漂白剤(次亜硫酸Na)、消泡剤、香辛料

7月2日(火)

献立名	アレルゲン
ホッケの梅煮	小麦
野菜とこんにゃくのピリ辛金平	小麦
オクラときゅうりのねばねばサラダ	小麦
大学芋	
わかめのナムル	小麦
わさびごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
471 kcal	14.5 g	9.5 g	78.8 g	3.2 g

使用添加物
酒精、調味料(アミノ酸等)、水酸化Ca、香料、凝固剤、炭酸Ca、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、酸味料、甘味料(ステビア)、増粘剤(キサンタン)、消泡剤

7月3日(水)

献立名	アレルゲン
油淋鶏	小麦
キャベツと玉ねぎのツナ炒め	
人参とえのきの炒め物	小麦
カリフラワーの浸し	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
518 kcal	16.1 g	15.2 g	73.8 g	1.4 g

使用添加物
調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、香辛料、消泡剤、加工デンプン、酵素、焼成Ca、酸味料

7月4日(木)

献立名	アレルゲン
豚肉のすき煮	小麦
春雨と小松菜の炒め物	小麦
豆腐ナゲットのBBQソース	小麦
マカロニサラダ	卵・小麦
きゅうりの漬物	小麦
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
536 kcal	14.5 g	18.2 g	75.0 g	1.8 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、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、くん液、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、リン酸Ca、グリシン、焼成Ca、乳化剤、消泡剤、ベーキングパウダー、着色料(カロチン)、豆腐用凝固剤、香辛料、酵素

7月5日(金)

献立名	アレルゲン
天ぷら2種　抹茶塩添え	卵・乳・小麦
ピーマンとエリンギのコンソメ炒め	乳・小麦
玉ねぎとベーコンのラタトゥイユ	卵・乳・小麦
ほうれん草のシーザーサラダ	卵・乳
エビ豆	小麦・えび
ごはん	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
471 kcal	12.1 g	14.6 g	70.7 g	2.1 g

使用添加物
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、クエン酸Na、酒精、pH調整剤、貝Ca、カゼインNa、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、ベーキングパウダー、くん液、着色料(カロチン、クチナシ、カラメル)、増粘多糖類、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Ca、乳化剤、消泡剤、増粘剤(キサンタン)、酸味料

4種類のおかずコース

今週のコメント

7/7(日)が七夕なので、7/5(金)は七夕にゅうめんです。そうめんに星型の人参をトッピングしています。

7月1日(月)

献立名	アレルゲン
ホッケの和風あんかけ	小麦
豚肉とチンゲン菜のしそ昆布炒め	小麦
じゃが芋とピーマンのレモンベッパー炒め	卵・乳・小麦
豆と豆乳のサラダ	卵・乳・小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
289 kcal	18.0 g	16.8 g	15.7 g	1.9 g

使用添加物
調味料(アミノ酸等)、酒精、加工デンプン、グリシン、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、カゼインNa、酢酸Na、リン酸塩(Na)、着色料(クチナシ、カラメル)、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、くん液、増粘多糖類、乳酸Ca、水酸化Ca、香料、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、消泡剤、焼成Ca、酵素

7月2日(火)

献立名	アレルゲン
油淋鶏	小麦
カニのふんわり豆腐の卵あんかけ	卵・小麦・かに
れんこんとツナの炒め物	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
395 kcal	17.2 g	25.8 g	20.1 g	2.6 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、酒精、pH調整剤、着色料(紅麹、カラメル)、酸味料、香料、甘味料(ステビア)、増粘多糖類、ショ糖エステル、豆腐用凝固剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、増粘剤(キサンタン)、焼成Ca、酵素、香辛料、消泡剤

7月3日(水)

献立名	アレルゲン
ブリの生姜煮	小麦
牛肉と野菜の中華炒め	小麦
ほうれん草と油揚げの塩金平	
茶福豆	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
300 kcal	19.8 g	16.7 g	18.2 g	2.3 g

使用添加物
酒精、pH調整剤、水酸化Ca、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、加工デンプン、酵素、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酸味料

7月4日(木)

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
さつま芋のほっこり煮	乳・小麦
海苔の佃煮	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
367 kcal	12.3 g	20.5 g	31.9 g	2.6 g

使用添加物
着色料(紅麹、カロチン、カラメル)、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、増粘多糖類、pH調整剤、リン酸Ca、酸化防止剤(V.C)、リン酸塩(Na)、酸味料、キシロース、炭酸Ca、消泡剤、クエン酸

7月5日(金)

献立名	アレルゲン
白身魚の山椒竜田揚げ	小麦
ハンバーグ　シャリアピンソース	乳・小麦
七夕にゅうめん	卵・小麦
キャベツの味噌和え	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
321 kcal	17.0 g	18.2 g	20.8 g	2.6 g

使用添加物
酒精、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、酵素、リン酸Ca、香料、増粘剤(アルギン酸エステル)、加工デンプン、消泡剤、乳化剤、酸味料

6種類のおかずコース

今週のコメント

7/5(金)の『天ぷら3種　抹茶塩添え』は、イカ、南瓜、竹輪の天ぷらです。
また、7/7(日)は七夕なので、7/5(金)は『七夕にゅうめん』を提供します。

7月1日(月)

献立名	アレルゲン
味噌トンカツ	乳・小麦
煮物(厚揚げ、椎茸、れんこん)	小麦
白菜とピーマンの甘辛炒め	小麦
ひじきと山菜の煮物	小麦
ポテトサラダ	卵
人参とカニカマのくるみ和え	小麦・くるみ

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
428 kcal	14.3 g	24.7 g	37.1 g	2.9 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、ポリリン酸Na、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、グリシン、増粘多糖類、炭酸Ca、酢酸Na、酸味料、酸化防止剤(V.E、V.C)、着色料(銅葉緑素、紅麹)、酵素、消泡剤、漂白剤(次亜硫酸Na)、香辛料

7月2日(火)

献立名	アレルゲン
ホッケの梅煮	小麦
野菜とこんにゃくのピリ辛金平	小麦
エビカツ	卵・乳・小麦・えび
オクラときゅうりのねばねばサラダ	小麦
大学芋	
わかめのナムル	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
352 kcal	17.0 g	16.4 g	33.1 g	2.8 g

使用添加物
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、水酸化Ca、ポリリン酸Na、着色料(カロチン、紅麹、カラメル)、ベーキングパウダー、pH調整剤、凝固剤、焼成Ca、炭酸Ca、酸化防止剤(V.C)、甘味料(ステビア)、消泡剤、増粘剤(キサンタン)、香辛料、酸味料

7月3日(水)

献立名	アレルゲン
油淋鶏	小麦
キャベツと玉ねぎのツナ炒め	
肉詰めいなり	小麦
人参とえのきの炒め物	小麦
カリフラワーの浸し	小麦
金時豆	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
418 kcal	19.3 g	24.2 g	26.6 g	2.4 g

使用添加物
調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、加工デンプン、酵素、香辛料、豆腐用凝固剤、酸味料、焼成Ca、消泡剤

7月4日(木)

献立名	アレルゲン
豚肉のすき煮	小麦
春雨と小松菜の炒め物	小麦
切干大根の煮物	小麦
豆腐ナゲットのBBQソース	小麦
マカロニサラダ	卵・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
413 kcal	14.8 g	23.3 g	35.2 g	3.0 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、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、くん液、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、リン酸Ca、酵素、香辛料、豆腐用凝固剤、乳化剤、ベーキングパウダー、着色料(コチニール、カロチン)、グリシン、焼成Ca、消泡剤

7月5日(金)

献立名	アレルゲン
天ぷら3種　抹茶塩添え	卵・乳・小麦
ピーマンとエリンギのコンソメ炒め	乳・小麦
七夕にゅうめん	卵・小麦
玉ねぎとベーコンのラタトゥイユ	卵・乳・小麦
ほうれん草のシーザーサラダ	卵・乳
エビ豆	小麦・えび

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
448 kcal	12.5 g	26.4 g	41.3 g	3.2 g

使用添加物
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、クエン酸Na、貝Ca、酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、ベーキングパウダー、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、着色料(カロチン、クチナシ、カラメル)、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、乳化剤、消泡剤、増粘剤(キサンタン、アルギン酸エステル)、酸味料

8種類のおかずコース 旬彩御膳

今週のコメント

7/5(金)は一足先に七夕メニューです。そうめんに加え新メニューの『サイダーゼリー』が登場です。空の色のように爽やかでさっぱりいただけます。

7月1日(月)

献立名	アレルゲン
サバの梅照焼き	小麦
肉団子の中華あんかけ	卵・乳・小麦
ひじきサラダ	卵・小麦
ブロッコリーのピーナツ和え	小麦・落花生
南瓜の煮物	小麦
竹輪のチーズ炒め	卵・乳
ピリ辛こんにゃく	小麦
パリポリ漬け	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
486 kcal	23.8 g	25.2 g	41.4 g	4.0 g

使用添加物
酒精、調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、スクラロース)、酸味料、V.B1、pH調整剤、酸化防止剤(V・C、V・E)、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、加工デンプン、水酸化Ca、ソルビット、炭酸Ca、消泡剤、増粘剤(キサンタン)、香料

7月2日(火)

献立名	アレルゲン
カレイのゆかり揚げ	小麦
鶏肉と大根の煮物	小麦
チンゲン菜の浸し	卵・小麦
麩の辛子酢味噌和え	小麦
キャベツの和風サラダ	小麦
揚げ餃子	乳・小麦
わかめの甘辛炒め	小麦
オレンジ	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
405 kcal	27.3 g	23.2 g	26.1 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、酒精、酸味料、ベーキングパウダー、着色料(V・B2、カロチン、ウコン)、消泡剤、グリセリン、ソルビット、リン酸Na、増粘剤(キサンタン)、甘味料(ステビア)、増粘多糖類

7月3日(水)

献立名	アレルゲン
鳥取こめ育ち牛のビビンバ	小麦
揚げ出し豆腐のあんかけ	小麦
塩ビーフン	卵・乳・小麦
カリフラワーの唐揚げ	小麦
オクラの梅和え	小麦
ガリバタコーン	乳
冬瓜含め煮	小麦
黒花豆	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
440 kcal	21.1 g	23.6 g	39.7 g	3.6 g

使用添加物
消泡剤、酒精、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)、増粘剤(加工デンプン、グァーガム、キサンタン、増粘多糖類)、酸味料、着色料(野菜、クチナシ)、香料、乳化剤、リン酸塩(Na)、カゼインNa、発色剤(亜硝酸Na)、V.B1、漂白剤(次亜硫酸Na)

7月4日(木)

献立名	アレルゲン
ドライカレー　野菜のせ	乳・小麦
アジの蒲焼き	小麦
揚げれんこんの甘酢和え	小麦
高野豆腐の含め煮	小麦
ピーマンの炒め物	小麦
じゃが芋の明太子マヨ炒め	卵
人参の昆布和え	小麦
さくら漬け	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
491 kcal	21.5 g	25.5 g	44.1 g	4.1 g

使用添加物
酸化防止剤(V・C)、pH調整剤、酸味料、増粘剤(グァーガム、加工デンプン)、酒精、消泡剤、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、着色料(カラメル、V・B2、カロチン、コチニール、アカダイコン)、香料、加工デンプン、焼成Ca、酵素、ベーキングパウダー、豆腐用凝固剤、重曹、香辛料、甘味料(ステビア)

7月5日(金)

献立名	アレルゲン
チーズチキンフライ	卵・乳・小麦
七夕そうめん　麺つゆ添え	卵・小麦・かに
イカのレモン炒め	
ブロッコリーサラダ	卵
わかめの中華和え	小麦
ウインナーと枝豆の黒胡椒炒め	
がんもの煮物	小麦
サイダーゼリー	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
404 kcal	21.2 g	18.5 g	40.5 g	3.5 g

使用添加物
加工デンプン、焼成Ca、香料、増粘多糖類、消泡剤、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V・C)、酸味料、増粘剤(キサンタン、加工デンプン、増粘多糖類、アルギン酸エステル、グァーガム)、V.B1、乳化剤、着色料(クチナシ、紅麹、パプリカ、カラメル)、炭酸Ca、酒精、pH調整剤、香辛料、甘味料(ソルビット)、リン酸塩(Na)、グリシン、発色剤(亜硝酸Na)、ゲル化剤(増粘多糖類)、乳酸Ca、V・C、クエン酸鉄Na

やわらかおかずコース

今週のコメント

豚肉には疲労回復に効果的なビタミンB1が牛肉の約10倍も含まれています。筋肉に溜まっていく疲労物質、乳酸を取り除いて、夏バテにも有効と言われています。

7月1日(月)

献立名	アレルゲン
胡麻ダレ豚しゃぶ	小麦
ひじきの煮物	小麦
タラの山椒焼き	
イカのマリネ	

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
294 kcal	23.2 g	13.7 g	23.2 g	2.8 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、乳化剤、増粘剤(キサンタン)、酸味料、増粘多糖類、凝固剤、消泡剤

7月2日(火)

献立名	アレルゲン
アジのさっぱり焼き	小麦
麻婆春雨	小麦
小松菜とさつま揚げの煮浸し	小麦
カニ焼売	卵・乳・小麦・かに・えび

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
279 kcal	19.0 g	13.3 g	21.3 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、酸化防止剤(V・C)、酒精、消泡剤、酸味料、増粘剤(増粘多糖類、加工デンプン)、着色料(カラメル、紅麹)、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)、香料

7月3日(水)

献立名	アレルゲン
鶏肉のチリソースかけ	乳・小麦
じゃが芋とベーコンの炒め物	卵・乳
大豆サラダ	卵
モロヘイヤのなめ茸和え	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
293 kcal	23.6 g	13.1 g	24.7 g	1.5 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、酸味料、消泡剤、ソルビット、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、着色料(紅麹、クチナシ)、酸化防止剤(V・C)、V.B1、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、乳酸Ca

7月4日(木)

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜の甘辛炒め	小麦
サバの漬け焼き	小麦
伴三絲	卵・乳・小麦
南瓜煮	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
312 kcal	18.1 g	19.1 g	18.6 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、酒精、酸味料、消泡剤、酸化防止剤(V・C)、増粘剤(キサンタン)、香料、リン酸塩(Na)、カゼインNa、着色料(クチナシ)、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類

7月5日(金)

献立名	アレルゲン
タラのピザソース焼き	乳・小麦
七夕そうめん　麺つゆ添え	卵・小麦
金平ごぼう	小麦
きゃべつのゆかりおかか和え	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
240 kcal	18.2 g	10.7 g	17.7 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、クエン酸、セルロース、消泡剤、着色料(カラメル)、酸味料、酸化防止剤(V・C)、酒精、乳化剤、増粘剤(アルギン酸エステル)

減塩おかずコース

今週のコメント

7/1(月)の『天ぷら3種　天つゆ添え』は、ホキ、ヤングコーン、竹輪の天ぷらです。

7月1日(月)

献立名	アレルゲン
天ぷら3種　天つゆ添え	卵・乳・小麦
春雨の塩だれ炒め	小麦
タマゴシェルマカロニサラダ	卵・乳・小麦
茎わかめと小エビの浸し	小麦・えび

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
325 kcal	8.8 g	20.9 g	24.9 g	1.5 g

使用添加物
増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酢酸Na、増粘多糖類、膨張剤、着色料(カロチン、カラメル、ウコン)、リン酸Ca、トレハロース、酸化防止剤(V.C)、酸味料、香辛料、加工デンプン、乳化剤、ベーキングパウダー、V.B1、pH調整剤、消泡剤、酒精

7月2日(火)

献立名	アレルゲン
牛焼肉	小麦
カニクリームコロッケ	卵・乳・小麦・えび・かに
じゃが芋と魚肉ソーセージの甘辛炒め	小麦
カリフラワーの酢味噌和え	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
364 kcal	11.8 g	24.1 g	26.2 g	1.6 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、炭酸Ca、酒精、pH調整剤、香料、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、着色料(トマトリコピン、紅麹、カロチン、クチナシ、カラメル)、香辛料、酵素、リン酸Ca、酸味料、焼成Ca、V.B1、増粘剤(加工デンプン)、消泡剤

7月3日(水)

献立名	アレルゲン
鶏唐揚げ	卵・小麦
豚肉とゴーヤのチャンプルー	卵・乳・小麦
ほうれん草とツナの中華煮	小麦
きゅうりの和え物	卵・小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
368 kcal	15.7 g	25.9 g	16.3 g	2.0 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)、重曹、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、キシロース、豆腐用凝固剤、酒精、リン酸Ca、乳酸Ca、V.B1、グリシン、酢酸Na、消泡剤、増粘多糖類、酸味料、乳化剤、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香辛料、環状オリゴ糖

7月4日(木)

献立名	アレルゲン
梅照焼きハンバーグ	乳・小麦
アジのごま味噌煮	小麦
野菜のフリッター	卵・乳・小麦
えのきの海苔和え	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
334 kcal	17.8 g	15.7 g	29.4 g	2.3 g

使用添加物
調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、カロチン)、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酒精、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、炭酸Ca、リン酸Ca、ベーキングパウダー、酸味料、V.B1、増粘剤(グアーガム)、消泡剤

7月5日(金)

献立名	アレルゲン
サバの塩こうじ焼き	小麦
チキンカツのオクラあん	卵・乳・小麦
ブロッコリーとさつま揚げのさっぱり炒め	小麦
チンゲン菜とこんにゃくの柚子胡椒ナムル	小麦

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
388 kcal	16.3 g	23.6 g	22.6 g	1.6 g

使用添加物
加工デンプン、水酸化Ca、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香料、増粘剤(キサンタン)、着色料(クチナシ)、酸味料、V.B1、消泡剤、増粘多糖類、酒精

【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