

もう10月も半ばで、今年も残すところ2ヶ月とちょっとになりましたね。
先日まで暑い日が続いていたので、まだ信じられません(笑)
寒く感じる日も増えてきたので、皆さん体調管理には気を付けましょうね!



《川柳等特集298号》

オリンピック 日本の選手 だれ応援 (東近江市 男性 82歳)
【日本はどの種目もすばらしい選手ばかりで誰れを?どの競技を応援すれば良いのか、自分の好きなスポーツを応援しようか!(男子バレーを)】
(事務局より、多くの種目があり、中には馴染みがないものもありますよね。びっくり!)

この暑さ 計って印す カレンダー (近江八幡市 男性 84歳)
かき氷 ぶっかけたい 頭から (近江八幡市 男性 84歳)
うなぎの日 今年はないと 子供らに (近江八幡市 男性 84歳)
お弁当 洋食和食で 二刀流 (近江八幡市 男性 84歳)
(事務局より、毎日の気温をカレンダーに記載するのはすごいですね!私はアイス三昧でした!)

届かない あゝ今日の日は 土曜日か (長浜市 男性 79歳)
【あれ?夕食が届いてない! そうか、今日は土曜日か。】
(事務局より、毎日の生活リズムに、夕食サポートを加えていただきありがとうございます。)

配達を あつい毎日 ありがとうございます (長浜市 男性 82歳)
(事務局より、こちらこそいつもありがとうございます。これからもよろしく願いいたします。)

パリオリン 街の宣伝 お見事で (東近江市 男性 82歳)
【テレビで見るパリの市街はどこもすばらしい所ばかりでびっくり、楽しませてくれます。
(開会式は特にすばらしかった!!)】
(事務局より、私はエッフェル塔とエンブレムのコラボに驚かされました!街並みも美しいですね。)

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・感想や、リクエストなどもお気軽にお寄せください。 340
※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。

☆「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・祝日セット)

1食あたり 税込626円

注文締切日 10月16日(水)
お届け日 10月25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26日 土 | カレーのゆず胡椒ソース 豚ヒシかつの玉子とし風 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 | 【カレーのゆず胡椒ソース】カレーを ジューシーに焼き上げ、甘辛い照り焼き のタレとゆず胡椒をミックスしたソース をかけました。 【豚ヒシかつの玉子とし風】甘みを出す ために、フレッシュ玉ねぎを醤油・砂糖 を加えただけで煮込み、かつとし風に卵 でとじました。 | レンジ目安 500W 4分10秒 |
| 10月27日 日 | 赤魚のみりん焼き 鶏肉の中華あんかけ ほうれん草とカニカマのおひたし なすの煮物 炒り豆腐 ピーマンの味噌炒め | 小麦 小麦 小麦・卵・かに 小麦・えび 小麦・卵・乳成分 小麦 | エネルギー 379 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.4 g 炭水化物 25.2 g 食塩相当量 2.2 g | 【赤魚のみりん焼き】赤魚を自社で配合し た調味液に漬け込み焼き上げました。程よ く脂がのった柔らかな食感をみりん焼きで お楽しみください。 【鶏肉の中華あんかけ】生薑醤油ベースの 鶏肉の唐揚げに、玉ねぎ・にんじん・しい たけのあった中華あんをかけました。こは んがすすむ、定番のメニューです。 | レンジ目安 500W 4分 |

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 10月16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に変更になることがあります。 | |
|--|--|--|---|
| お届け日: 10月21日(月)~10月25日(金) | | お届け日: 10月24日(木) | |
| <p>注文番号 006</p> <p>炊きたて冷やし込みご飯 150g 税込 108円</p> <p>消費期限: お届け日当日22時 甲賀産コシヒカリ・キヌヒカリのブレンド米。</p> | <p>注文番号 293</p> <p>冷蔵</p> <p>野菜1/2区分サラダ 175g 税込 213円</p> <p>消費期限: お届け日翌日 17種類の野菜が入ったサラダ。</p> | <p>注文番号 300</p> <p>冷蔵</p> <p>殺菌方法 120°C 2秒 乳脂肪分 3.6%以上 生乳産地 鳥取県</p> <p>せいきょう牛乳 200ml × 3本 税込 230円</p> <p>賞味期間: お届け日含め10日</p> | 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。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10月 | 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 | | | | | |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 11月 | 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 | | | |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 12月 | 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 |

12/28(土)はお弁当等の配達はお休みです。
お正月用品のみの特別配達日です。

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 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

10/21(月)は『明太子ごはん』が初登場します。少しピリ辛で食欲がわく一品です。10/23(水)の『天ぷら2種』はイカ、竹輪のゆかり天をご用意しました。是非ご賞味ください！

| 10月21日(月) | | | | |
|--|-----------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| ホッケの梅煮 | 小麦 | | | |
| エビミックスフライ | 卵・乳・小麦・えび | | | |
| 里芋の旨塩煮 | | | | |
| マカロニサラダ | 卵・小麦 | | | |
| ピーマンと玉ねぎの浸し | 小麦 | | | |
| 明太子ごはん | | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 524 kcal | 17.8 g | 14.5 g | 76.1 g | 2.9 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 調味料(アミノ酸等)、酒精、着色料(紅麴、唐辛子、カロチン)、炭酸Ca、リン酸塩(Na)、キシロース、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、グリシン、消泡剤、pH調整剤、クエン酸、酸味料 | | | | |

| 10月22日(火) | | | | |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 豚肉のすき煮 | 小麦 | | | |
| チンゲン菜とエリンギの中華炒め | 小麦 | | | |
| ブロッコリーと筍のナムル | 小麦 | | | |
| わかめとカニカマのシーザーサラダ | 卵・乳・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 |
| 462 kcal | 13.4 g | 14.4 g | 65.7 g | 1.6 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 調味料(アミノ酸等)、酒精、炭酸Ca、酸味料、着色料(紅麴)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、香辛料、加工デンプン、酵素、増粘剤(キサンタン)、焼成Ca、消泡剤 | | | | |

| 10月23日(水) | | | | |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 天ぷら2種 抹茶塩添え | 卵・乳・小麦 | | | |
| 春雨ときのこのウスターソース炒め | | | | |
| 玉ねぎとベーコンのラタトゥイユ | 卵・乳・小麦 | | | |
| 大根とツナの土佐煮 | 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 |
| 533 kcal | 12.5 g | 16.2 g | 79.4 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、貝Ca、pH調整剤、ベーキングパウダー、酒精、カゼインNa、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、くん液、着色料(クチナシ、カロチン、カラメル)、増粘多糖類、酸味料、漂白剤(次亜硫酸Na)、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Ca、消泡剤、乳化剤 | | | | |

| 10月24日(木) | | | | |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 鶏肉のマスタード焼き | 小麦 | | | |
| ごぼうともやしのコンソメ醤油煮 | 乳・小麦 | | | |
| ひじきと蒲鉾の煮物 | 小麦 | | | |
| 玉ねぎと枝豆の炒め物 | 小麦 | | | |
| カリフラワーのくるみ和え | 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 |
| 473 kcal | 18.3 g | 13.6 g | 66.3 g | 1.8 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、凝固剤、pH調整剤、酸化防止剤(V.E)、リン酸Ca、着色料(コチニール、カラメル)、香辛料、酵素、酸味料、焼成Ca、消泡剤 | | | | |

| 10月25日(金) | | | | |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| デミグラスソーストンカツ | 乳・小麦 | | | |
| 煮物(はんぺん、人参) | 卵・小麦 | | | |
| 切干大根とピーマンの甘酢煮 | 小麦 | | | |
| カレーポテトサラダ | 卵 | | | |
| 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 |
| 520 kcal | 13.3 g | 14.5 g | 81.0 g | 2.2 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、着色料(果実、カラメル)、酒精、ポリリン酸Na、増粘多糖類、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酵素、グリシン、香辛料、酸味料、酢酸Na、消泡剤、酸化防止剤(亜硫酸塩)、香料 | | | | |

4種類のおかずコース

今週のコメント

10/22(火)は『油淋鶏』が登場します。中国料理のひとつで、揚げた鶏肉にねぎの入った甘酸っぱいタレがかかっています。

| 10月22日(火) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 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ペッパー炒め | 卵・乳・小麦 | | | |
| 豆と豆腐のサラダ | 卵・乳・小麦 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 302 kcal | 18.3 g | 17.2 g | 16.9 g | 2.1 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 調味料(アミノ酸等)、酒精、グリシン、加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、酢酸Na、カゼインNa、リン酸塩(Na)、着色料(クチナシ、カラメル)、酸味料、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、水酸化Ca、香料、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、pH調整剤、リン酸Ca、酵素、消泡剤、焼成Ca | | | | |

| 10月22日(火) | | | | |
|---|---------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 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 | | | |
| れんこんとえのきの炒め物 | 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 |
| 394 kcal | 17.2 g | 24.7 g | 22.3 g | 3.4 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、紅麴)、グリシン、酢酸Na、酒精、pH調整剤、増粘多糖類、香料、酸化防止剤(V.C)、ショ糖エステル、豆腐用凝固剤、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、増粘剤(キサンタン)、焼成Ca、消泡剤、香辛料、酵素、酸味料 | | | | |

| 10月23日(水) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| プリの生姜煮 | 小麦 | | | |
| 豚肉と野菜のポン酢炒め | 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 |
| 311 kcal | 19.7 g | 17.4 g | 17.2 g | 2.1 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酒精、水酸化Ca、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、消泡剤、酵素、加工デンプン、焼成Ca、香料、酸味料 | | | | |

| 10月24日(木) | | | | |
|--|-----------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 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 | | | |
| 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 |
| 330 kcal | 12.4 g | 17.3 g | 29.9 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)、酸味料、着色料(紅麴、カロチン、カラメル)、甘味料(ステビア)、増粘多糖類、pH調整剤、リン酸Ca、酸化防止剤(V.C)、クエン酸、炭酸Ca、キシロース、加工デンプン、焼成Ca、リン酸塩(Na)、消泡剤、酵素 | | | | |

| 10月25日(金) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 白身魚の山椒竜田揚げ | 小麦 | | | |
| ハンバーグ シャリアビンソース | 乳・小麦 | | | |
| タマゴシエルマカロニサラダ | 卵・乳・小麦 | | | |
| わかめの酢味噌和え | 小麦 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 352 kcal | 17.0 g | 22.6 g | 18.7 g | 2.2 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 酒精、調味料(アミノ酸等)、グリシン、リン酸塩(Na)、酢酸Na、増粘多糖類、着色料(カラメル、カロチン)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、香料、香辛料、消泡剤、酸味料、V.B2 | | | | |

6種類のおかずコース

今週のコメント

10/23(水)の『天ぷら3種』は南瓜、イカ、竹輪のゆかり天をご用意しました。『玉ねぎとベーコンのラタトゥイユ』はフランスの郷土料理で野菜の煮込み料理です。

| 10月23日(水) | | | | |
|---|-----------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| ホッケの梅煮 | 小麦 | | | |
| エビミックスフライ | 卵・乳・小麦・えび | | | |
| ひらたけとウインナーの炒め物 | 小麦 | | | |
| 里芋の旨塩煮 | | | | |
| マカロニサラダ | 卵・小麦 | | | |
| ピーマンと玉ねぎの浸し | 小麦 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 345 kcal | 18.1 g | 17.8 g | 26.6 g | 2.7 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 酒精、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、炭酸Ca、リン酸Ca、消泡剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸味料、グリシン、キシロース、着色料(紅麴、カロチン、カラメル)、クエン酸、香辛料、リン酸塩(Na) | | | | |

| 10月23日(水) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 豚肉のすき煮 | 小麦 | | | |
| チンゲン菜とエリンギの中華炒め | 小麦 | | | |
| レモン大学芋 | | | | |
| ブロッコリーと筍のナムル | 小麦 | | | |
| わかめとカニカマのシーザーサラダ | 卵・乳・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 |
| 377 kcal | 12.6 g | 22.5 g | 30.6 g | 2.1 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 調味料(アミノ酸等)、酒精、炭酸Ca、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、着色料(紅麴)、香料、酵素、香辛料、増粘剤(キサンタン)、加工デンプン、焼成Ca、消泡剤 | | | | |

| 10月23日(水) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 天ぷら3種 抹茶塩添え | 卵・乳・小麦 | | | |
| 春雨ときのこのウスターソース炒め | | | | |
| 厚揚げと小松菜の煮物 | 小麦 | | | |
| 玉ねぎとベーコンのラタトゥイユ | 卵・乳・小麦 | | | |
| 大根とツナの土佐煮 | 小麦 | | | |
| 金時豆 | | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 471 kcal | 12.6 g | 25.7 g | 45.9 g | 2.8 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 加工デンプン、豆腐用凝固剤、クエン酸Na、調味料(アミノ酸等)、貝Ca、酒精、pH調整剤、ベーキングパウダー、カゼインNa、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、くん液、着色料(クチナシ、カロチン、カラメル)、増粘多糖類、漂白剤(次亜硫酸Na)、酸味料、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、消泡剤、乳化剤 | | | | |

| 10月24日(木) | | | | |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 鶏肉のマスタード焼き | 小麦 | | | |
| ごぼうともやしのコンソメ醤油煮 | 乳・小麦 | | | |
| なすの味噌ポロネーゼ | | | | |
| ひじきと蒲鉾の煮物 | 小麦 | | | |
| 玉ねぎと枝豆の炒め物 | 小麦 | | | |
| カリフラワーのくるみ和え | 小麦・くるみ | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 373 kcal | 21.4 g | 23.2 g | 18.6 g | 2.5 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 加工デンプン、酒精、増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酢酸Na、凝固剤、増粘多糖類、pH調整剤、酸化防止剤(V.E)、リン酸Ca、着色料(コチニール、カラメル)、消泡剤、香辛料、酵素、焼成Ca、酸味料 | | | | |

| 10月25日(金) | | | | |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| デミグラスソーストンカツ | 乳・小麦 | | | |
| 煮物(はんぺん、人参、れんこん) | 卵・小麦 | | | |
| オクラとなめこのねばねば和え | 小麦 | | | |
| 切干大根とピーマンの甘酢煮 | 小麦 | | | |
| カレーポテトサラダ | 卵 | | | |
| 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 |
| 434 kcal | 13.3 g | 24.1 g | 41.3 g | 3.4 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、果実)、ポリリン酸Na、酒精、増粘多糖類、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸味料、酵素、酢酸Na、香辛料、グリシン、消泡剤、酸化防止剤(亜硫酸塩、V.C)、甘味料(ステビア)、香料 | | | | |

8種類のおかずコース

今週のコメント

10/25(金)は『博多明太入りサラダフライ』です。明太子・ドレッシング・ポテトで和えたサラダを衣で包んで揚げたものになります。

| 10月25日(金) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 焼き鳥 | 小麦 | | | |
| メバルのみぞれ煮 | 小麦 | | | |
| いんげんのサラダ | 小麦 | | | |
| ブロッコリーのピーナツ和え | 小麦・落花生 | | | |
| 焼きもろこし風 | 小麦 | | | |
| 白菜の煮浸し | 小麦 | | | |
| れんこん磯辺揚げ | | | | |
| きゅうりの醤油漬け | 小麦 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 435 kcal | 29.3 g | 25.2 g | 31.6 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、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、着色料(カラメル、クチナシ、野菜、カラメル)、酸化防止剤(V.C、V.E)、漂白剤(次亜硫酸Na)、消泡剤、酸味料、増粘多糖類、甘味料(ステビア)、メタリン酸Na | | | | |

| 10月25日(金) | | | | |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| コープ豚のビビンバ風 | 小麦 | | | |
| プリの照焼き | 小麦 | | | |
| 高野豆腐と人参の煮物 | 小麦 | | | |
| 春巻 | 小麦 | | | |
| 南瓜ナムル | 小麦 | | | |
| わかめの梅和え | 小麦 | | | |
| 麩の煮物 | 小麦 | | | |
| 季節の果物 | | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 418 kcal | 25.8 g | 22.8 g | 31.8 g | 4.1 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、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、着色料(カラメル、野菜)、消泡剤、酸味料、香料 | | | | |

| 10月25日(金) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| ホッケの塩焼き | 小麦 | | | |
| スパニッシュオムレツ | 卵・乳・小麦 | | | |
| 切干大根サラダ | 卵・小麦 | | | |
| 豆腐ナゲット | 小麦 | | | |
| オクラの和え物 | 小麦 | | | |
| ピリ辛こんにやく | 小麦 | | | |
| 山菜の煮物 | 小麦 | | | |
| なすの酢味噌和え | | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 412 kcal | 20.8 g | 24.7 g | 29.2 g | 3.7 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 酸味料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酒精、消泡剤、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)、着色料(クチナシ、カラメル、銅葉緑素)、香辛料、水酸化Ca、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、膨張剤、増粘剤(キサンタン)、甘味料(ステビア)、V-B2 | | | | |

| 10月25日(金) | | | | |
|--|---------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| イワシの蒲焼き(小骨あり) | 小麦 | | | |
| ポロネーゼ風スパゲティ | 乳・小麦 | | | |
| 大根のカニあんかけ | 卵・小麦・かに | | | |
| キャベツのゆかり和え | 小麦 | | | |
| ウインナーとコーンの黒胡椒炒め | | | | |
| 椎茸の甘辛煮 | 小麦 | | | |
| 焼き芋 | | | | |
| 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 |
| 458 kcal | 20.8 g | 21.2 g | 46.6 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、ベーキングパウダー、着色料(V-B2、カロチン、カラメル、紅麴、パプリカ)、消泡剤、酒精、酸味料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(グアールガム)、増粘多糖類、香料、炭酸Ca、甘味料(ソルビット、ステビア)、リン酸塩(Na)、グリシン、発色剤(亜硝酸Na)、保存料(ソルビン酸K) | | | | |

| 10月25日(金) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 八宝菜 | 小麦 | | | |
| 博多明太入りサラダフライ | 卵・乳・小麦 | | | |
| 大豆煮 | 小麦 | | | |
| いんげんのマスタード和え | 小麦 | | | |
| カリフラワーの唐揚げ | 小麦 | | | |
| れんこん金平 | 小麦 | | | |
| 八幡巻き | 小麦 | | | |
| わかめの中華和え | 小麦 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 444 kcal | 21.3 g | 24.5 g | 36.8 g | 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、増粘剤(加工デンプン、グアールガム)、酒精、消泡剤、トコナール、乳化剤、着色料(紅麴、カロチン)、香料、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、乳酸Ca、酸化防止剤(V.C)、凝固剤、酸味料、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、ピロリン酸Na、増粘多糖類 | | | | |

やわらかおかずコース

今週のコメント

10/24(木)は『大豆の旨煮』です。大豆の脂肪の中には、リノール酸、オレイン酸などの不飽和脂肪酸が多く含まれているため、血中の老廃物を除去し、血管を丈夫にする働きがあります。

| 10月24日(木) | | | | |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| プリの照焼き | 小麦 | | | |
| 野菜とチキンのコンソメ煮 | 乳・小麦 | | | |
| 大根と竹輪の金平 | 卵・小麦 | | | |
| パンキンサラダ | 卵 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 328 kcal | 23.0 g | 20.6 g | 19.1 g | 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、着色料(カラメル)、酸味料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酒精、ソルビット、炭酸Ca、香辛料 | | | | |

| 10月24日(木) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 麻婆豆腐 | 小麦 | | | |
| アジのごま焼き | 乳・小麦 | | | |
| ブロッコリーと人参のサラダ | 小麦 | | | |
| 白菜とツナのポン酢炒め | 小麦 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 309 kcal | 18.1 g | 16.0 g | 22.3 g | 2.1 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 豆腐用凝固剤、消泡剤、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸味料、増粘剤(増粘多糖類、加工デンプン、キサンタン)、着色料(カラメル)、甘味料(スクラロース、アセスルファムK、ステビア)、加工デンプン、焼成Ca、酵素、酒精、酸化防止剤(V.C) | | | | |

| 10月24日(木) | | | | |
|-------------------|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| マスのムニエル タルタルソース添え | 卵・乳・小麦 | | | |
| 鶏唐揚げ | 卵・乳・小麦 | | | |
| なすとかんぴょうの甘辛煮 | 小麦 | | | |
| キャベツと人参のサラダ | 小麦 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 346 kcal | 23.2 g | 24.3 g | 14.2 g | 1.8 g |