

そろそろコタツが恋しい季節になってきましたね。朝晩の冷え込みが堪えます…。
昼夜の寒暖差が激しいので、体調管理には気をつけましょうね。



《川柳等特集299号》

この夏は ヤカン麦茶で がんばるぞ (近江八幡市 男性 84歳)
この暑さ ソーメンばかりで 鍋恋し (近江八幡市 男性 84歳)
セミつかみ 今日はお寺か 神社かな (近江八幡市 男性 84歳)
(事務局より、我が家でもそうめんが多かった夏です。そろそろお鍋が本格登場ですね！)

めぐりあい 生協味に 舌つつみ (長浜市 男性 82歳)
【56kgあった体重が、おかず追加で58kgになりました。60kgになるまでがんばります。】
(事務局より、お役に立てて光栄です！引き続きよろしく願いいたします。)

迎え火や お生来様の 霊を待つ (長浜市 女性 85歳)
【昔は提灯にお光を持って帰って仏壇に迎えたものです。】
(事務局より、ご先祖様のを大切にしておられるのですね。)

パリ五輪 終ってみれば 金20 (近江八幡市 男性 84歳)
夕ぐれ 線香花火 幼ごと (近江八幡市 男性 84歳)
夏花火 音はすれども 姿なし (近江八幡市 男性 84歳)
(事務局より、線香花火のパチパチ・・・という感じがたまらないですね。儂さがあるのも好きです。)

盆も過ぎ ススキのゆれる 秋を待つ (甲賀市 女性 91歳)
(事務局より、すすきが揺れる様子を見るのは好きです。ゆらゆら～と時間を忘れて眺めていたいです)

お弁当 ああ～うまかった 有難う (長浜市 女性 91歳)
(事務局より、おいしく召し上がってくださったのが伝わってきました！こちらこそありがとうございます。)

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。 341

※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・日曜・祝日セット)

1食あたり 税込626円

注文締切日 10月23日(水)

お届け日 11月 1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
11月2日 土	さわらの香醋ソース 豚肉の甘酒みそ炒め 大根の土佐煮 高野豆腐のかに風味あんかけ さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草のバターソテー	小麦 小麦 小麦・卵・かに 小麦 小麦 乳成分	エネルギー 346 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.6 g 炭水化物 32.4 g 食塩相当量 2.5 g	【さわらの香醋ソース】小麦粉を付けて揚げたさわらに、豊かな香りとコクが特徴の香醋を使用したソースをかけました。唐辛子や山椒などの香辛料がきいた一品です。 【豚肉の甘酒みそ炒め】砂糖を使わず、甘酒とみそだけで味付けをしたみそ炒めはほんにびっぴりです。	 レンジ目安 500W 4分10秒
11月3日 日	あじのパン粉焼き トマト油淋鶏 さつまいもと人参のそぼろ和え 彩り玉子炒め れんこんの金平 揚げと昆布の煮物	小麦・乳成分 小麦 小麦 小麦・卵・乳成分 小麦 小麦	エネルギー 386 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.4 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 2.4 g	【あじのパン粉焼き】あじをオレガノやバジルなどの4種類の香辛料とチーズで焼き上げました。魚が苦手な方にも楽しんでいただけるメニューです。 【トマト油淋鶏】程よい酸味を効かせたソースは、トマトをベースに酢・砂糖・醤油などを配合して作った自慢の自家製ソースです。	 レンジ目安 500W 4分10秒
11月4日 月	めばるの竜田揚げ ハンバーグ玉ねぎソース 冬瓜のかに風味あんかけ さつまいもと竹輪の甘辛煮 金平ごぼう いんげんの白和え	小麦 小麦・乳成分 小麦・卵・かに 小麦・卵 小麦 小麦	エネルギー 311 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.8 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 2.5 g	【めばるの竜田揚げ】淡白なめばるに醤油のコクをプラスし、ふっくらと柔らかな竜田揚げに仕上げました。 【ハンバーグ玉ねぎソース】ふっくらやわらかなハンバーグに、玉ねぎとフルーツの酸味が調和した醤油ベースのソースをかけました。	 レンジ目安 500W 4分30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 10月23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変更になることがあります。	
お届け日: 10月28日(月)~11月1日(金)		お届け日: 10月31日(木)	
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 甲賀産コシヒカリ・キヌヒカリのブレンド米。	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	 せいきょう牛乳 200ml × 3本 税込230円 賞味期間: お届け日含め10日		殺菌方法 120°C 2秒 乳脂肪分 3.6%以上 生乳産地 鳥取県

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
10月	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					
11月				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						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

12/28(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

※天ぶ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

10/31(木)はハロウィンのため『南瓜の煮物』が登場します。ハロウィンの風物詩ジャックオランタンは、南瓜をくり抜き、ランタンにしたものです。悪霊を払う魔除けとして用いられています。

10月28日(月)				
献立名	アレルギー			
アジフライ	小麦			
里芋とピーマンのオイスターソース炒め	小麦			
厚揚げの旨煮	小麦			
切干大根とひじきの煮物	小麦			
白菜と人参の辛子和え	小麦			
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
453 kcal	12.6 g	10.3 g	74.7 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、豆腐用凝固剤、酒精、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、炭酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、着色料(クチナシ、カラメル、トマリコピン)、香料、香辛料、酸味料、リン酸Ca、消泡剤				

10月29日(火)				
献立名	アレルギー			
鶏肉のトマトソースがけ	乳・小麦			
豆腐のきのこあんかけ	小麦			
ブロッコリーと小エビの炒め物	小麦・えび			
ミックスナムル	乳・小麦			
なすのポン酢和え	小麦			
中華風炊き込みご飯	乳・小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
497 kcal	18.6 g	13.7 g	70.5 g	3.4 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、凝固剤、大豆多糖類、増粘剤(加工デンプン)、グリシン、酒精、酢酸Na、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、酸味料、消泡剤、着色料(カラメル)、酵素、焼成Ca、香料				

10月30日(水)				
献立名	アレルギー			
牛肉の土手風炒め				
煮物(しんじょ、小松菜)	卵・小麦			
タマゴシェルマカロニサラダ	卵・乳・小麦			
さつま芋のチリソース				
わかめとえきの浸し	小麦			
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
570 kcal	12.1 g	22.1 g	78.2 g	1.7 g
使用添加物				
グリシン、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酢酸Na、酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、水酸化Ca、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、加工デンプン、酵素、酸味料、豆腐用凝固剤、酢酸(Na)、着色料(パプリカ、カロテン、アナトー)、焼成Ca、消泡剤				

10月31日(木)				
献立名	アレルギー			
メバルの山椒焼き	小麦			
春巻	乳・小麦・えび			
南瓜の煮物	小麦			
ひらたけとツナの金平	小麦			
オクラとカニカマの酢の物	小麦			
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
479 kcal	16.2 g	11.8 g	74.6 g	1.4 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、炭酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、着色料(紅麹、カラメル)、乳酸Ca、酸味料、リン酸Ca、酵素、焼成Ca、消泡剤				

11月1日(金)				
献立名	アレルギー			
黒酢肉団子	卵・乳・小麦			
じゃが芋とれんこんの煮物	小麦			
カリフラワーの青さフリッター	卵・乳・小麦			
チンゲン菜とシラスのサラダ	卵			
レモンゼリー				
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
548 kcal	12.8 g	14.8 g	88.4 g	2.2 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、酒精、香料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム)、着色料(クチナシ、カロテン)、香辛料、消泡剤、ベーキングパウダー				

4種類のおかずコース

今週のコメント

10/31(木)はハロウィンのため『天ぶら3種』にホキ、南瓜、椎茸が登場します。是非ご賞味下さい！

献立名	アレルギー			
ジンジャーソーstonカツ	乳・小麦			
マスの塩こうじ焼き	小麦			
スパゲティサラダ	卵・小麦			
ひじきと赤こんにやくの煮物	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
356 kcal	16.4 g	18.9 g	27.5 g	2.9 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、水酸化Ca、着色料(酸化鉄、カラメル)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、酵素、グリシン、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸味料、消泡剤				

献立名	アレルギー			
サバの南部焼き	小麦			
ポークチャップ				
なすとオクラの揚げ浸し	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
374 kcal	18.6 g	24.6 g	17.8 g	1.7 g
使用添加物				
酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、環状オリゴ糖、酸味料、調味料(アミノ酸等)、酵素、焼成Ca、加工デンプン、消泡剤				

献立名	アレルギー			
タンドリーチキン	小麦			
メバルのさっぱり煮	小麦			
じゃが芋コロッケ	乳・小麦			
カリフラワーとえきの和え物	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
362 kcal	24.7 g	18.0 g	21.8 g	2.2 g
使用添加物				
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)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、香料、酵素、焼成Ca、加工デンプン、乳化剤、酸味料、消泡剤				

献立名	アレルギー			
天ぶら3種 抹茶塩添え	卵・乳・小麦			
鶏肉の一味焼き	小麦			
ピーマンともやしのナムル	小麦			
白菜と人参のコンソメ炒め	乳・小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
430 kcal	15.7 g	23.9 g	36.4 g	2.7 g
使用添加物				
増粘剤(加工デンプン)、加工デンプン、酒精、膨張剤、調味料(アミノ酸等)、リン酸Ca、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、着色料(コチニール、カロテン、カラメル、ウコン)、ベーキングパウダー、酸味料、消泡剤、トレハロース、酵素、乳化剤、糖類(キサンタン)、焼成Ca				

献立名	アレルギー			
回鍋肉	小麦			
イワシフライ	小麦			
煮物(大根、人参)	小麦			
れんこんとカニカマのマリネ	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
304 kcal	13.9 g	16.0 g	23.5 g	1.7 g
使用添加物				
酒精、調味料(アミノ酸等)、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、焼成Ca、酵素、加工デンプン、増粘多糖類、酸味料、消泡剤				

6種類のおかずコース

今週のコメント

10/31(木)はハロウィンのため『南瓜の煮物』をご用意しました。ももとのハロウィンは「かぶ」を使用しましたが、アメリカにハロウィンが伝わってから「南瓜」になったそうです。

献立名	アレルギー			
アジフライ	小麦			
里芋とピーマンのオイスターソース炒め	小麦			
根菜つくね	卵・乳・小麦			
厚揚げの旨煮	小麦			
切干大根とひじきの煮物	小麦			
白菜と人参の辛子和え	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
387 kcal	17.0 g	20.8 g	34.2 g	2.9 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、グアーガム)、豆腐用凝固剤、酒精、炭酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、着色料(トマリコピン、クチナシ、カラメル、カロテン)、香辛料、香料、酸味料、リン酸Ca、リン酸塩(Na)、消泡剤、グリシン				

献立名	アレルギー			
鶏肉のトマトソースがけ	乳・小麦			
豆腐のきのこあんかけ	小麦			
野菜コロッケ	乳・小麦			
ブロッコリーと小エビの炒め物	小麦・えび			
ミックスナムル	乳・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
438 kcal	21.0 g	24.0 g	30.4 g	3.2 g
使用添加物				
加工デンプン、凝固剤、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン)、酒精、グリシン、酢酸Na、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、酸味料、着色料(カラメル、アナトー)、香料、酵素、乳化剤、焼成Ca、消泡剤				

献立名	アレルギー			
牛肉の土手風炒め				
煮物(しんじょ、小松菜)	卵・小麦			
ごぼうともやしの中華炒め	小麦			
タマゴシェルマカロニサラダ	卵・乳・小麦			
さつま芋のチリソース				
わかめとえきの浸し	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
398 kcal	10.7 g	26.4 g	31.2 g	2.8 g
使用添加物				
グリシン、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酢酸Na、酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、水酸化Ca、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、加工デンプン、酵素、酸味料、豆腐用凝固剤、酢酸(Na)、着色料(パプリカ、カロテン、アナトー)、焼成Ca、消泡剤				

献立名	アレルギー			
メバルの山椒焼き	小麦			
春巻	乳・小麦・えび			
山菜と油揚げの炒め物	小麦			
南瓜の煮物	小麦			
ひらたけとツナの金平	小麦			
オクラとカニカマの酢の物	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
393 kcal	19.1 g	22.9 g	30.4 g	2.2 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、ゲル化剤(増粘多糖類)、酒精、酸味料、カゼインNa、リン酸塩(Na)、香料、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、着色料(クチナシ、カロテン、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、ベーキングパウダー、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム)、消泡剤				

献立名	アレルギー			
黒酢肉団子	卵・乳・小麦			
じゃが芋とれんこんの煮物	小麦			
キャベツとベーコンのコンソメ炒め	卵・乳・小麦			
カリフラワーの青さフリッター	卵・乳・小麦			
チンゲン菜とシラスのサラダ	卵			
レモンゼリー				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
469 kcal	14.5 g	22.3 g	53.5 g	3.3 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、ゲル化剤(増粘多糖類)、酒精、酸味料、カゼインNa、リン酸塩(Na)、香料、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、着色料(クチナシ、カロテン、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、ベーキングパウダー、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム)、消泡剤				

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント

10/29(火)は『かぶのそぼろ煮』です。かぶの旬は春の3~5月、また秋の10~12月の2回あります。秋かぶは寒さのために育つのに時間がかかるのでじっくり育ち、かぶ本来の風味やしっとりした歯ごたえが特徴です。

献立名	アレルギー			
カレイの唐揚げ	小麦			
コープ豚となすの味噌炒め				
ごぼうサラダ	卵			
ひじき煮	小麦			
オクラの梅和え	小麦			
千草焼	卵			
南瓜の煮物	小麦			
りんご				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
443 kcal	22.4 g	21.5 g	42.0 g	3.1 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)、凝固剤、着色料(ウコン、野菜、カロテン)、香辛料、増粘剤(キサンタン)、香料、リン酸塩(Na)、ベーキングパウダー				

献立名	アレルギー			
タラのコーンマヨネーズ焼き	卵・乳・小麦			
水餃子	乳・小麦			
ジャーマンポテト	乳・小麦			
揚げボール	卵・小麦			
ブロッコリーサラダ	乳・小麦			
赤こんにやく煮	小麦			
かぶのそぼろ煮	小麦			
きくらげ昆布	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
418 kcal	23.3 g	22.9 g	31.9 g	3.5 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、香辛料、着色料(カラメル、酸化鉄)、酸味料、水酸化Ca、酒精、甘味料(ソルビット、アスパルテーム)、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、グリシン、発色剤(亜硝酸Na)、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、消泡剤、乳化剤、香料、ソルビット				

献立名	アレルギー			
鳥取こめ育ち牛の肉豆腐	小麦			
あじ大葉梅肉フライ	小麦			
もやしのナムル	小麦			
カニ焼売	卵・乳・小麦・かに・えび			
ウインナーと枝豆の黒胡椒炒め				
マカロニナポリタン	小麦			
わかめの甘辛炒め	小麦			
もも缶				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
409 kcal	21.7 g	22.2 g	32.0 g	3.1 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、水酸化Ca、酒精、酸味料、膨張剤、増粘剤(グアーガム)、乳化剤、香辛料、消泡剤、増粘多糖類、甘味料(ソルビット)、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(V.C)、グリシン、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(紅麹)、香料				

献立名	アレルギー			
オムレツの和風シラスあん	卵・小麦			
豚キムチ	小麦			
パンキンサラダ	卵			
竹輪の磯辺揚げ	卵・小麦			
ほうれん草の生姜和え	小麦			
エビ豆	小麦・えび			
れんこんの煮物	小麦			
しば漬け				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
426 kcal	22.7 g	23.5 g	31.5 g	4.1 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、酸味料、酒精、消泡剤、加工デンプン、pH調整剤、焼成Ca、酵素、増粘剤(キサンタン、加工デンプン)、乳酸Ca、酸化防止剤(V.C)、香辛料、ベーキングパウダー、着色料(V-B2、カロテン、クチナシ)、甘味料(ステビア)、香料				

献立名	アレルギー			
鶏の唐揚げ	卵・乳・小麦			
メバルの煮付け	小麦			
いんげん和え物	小麦			
大根のごまドレサラダ	卵・小麦			
ごぼうの甘辛揚げ	小麦			
バターコーン	乳			
カリフラワーのカレー炒め				
わらび餅				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
463 kcal	26.1 g	26.5 g	37.9 g	3.1 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、酸化防止剤(V.C)、ベーキングパウダー、着色料(V-B2、カロテン、クチナシ)、消泡剤、増粘剤(キサンタン、加工デンプン、増粘多糖類)、V.B1、甘味料(ステビア)、増粘多糖類、香料、乳化剤、ソルビット				

やわらかおかずコース

今週のコメント

白身のかれいは身が崩れやすいですが、脂がのって柔らかくて食べやすいです。10/28(月)はフリッターにしています。

献立名	アレルギー			
豚肉の甘酢炒め	小麦			
カレイのフリッター	卵・乳・小麦			
ミートオムレツ	卵・乳・小麦			
小松菜の煮物	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
286 kcal	19.6 g	14.5 g	23.4 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、消泡剤、ベーキングパウダー、着色料(カロテン、カラメル)、増粘剤(グアーガム)、甘味料(ソルビット)、酸味料				

献立名	アレルギー			
サワラのねぎ味噌マヨ焼き	卵			
炊合せ(高野豆腐、南瓜、椎茸)	小麦			
白菜とさつま揚げの煮物	小麦			
チンゲン菜のごま炒め	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
254 kcal	18.0 g	14.1 g	16.4 g	2.1 g
使用添加物				
豆腐用凝固剤、重曹、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、香辛料、消泡剤				

献立名	アレルギー			
チキンカツの大根おろし煮	卵・乳・小麦			
ひじきと大豆の煮物	小麦			
メバルの塩焼き				
れんこんとツナの酢の物				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
295 kcal	18.0 g	10.3 g	33.9 g	2.4 g
使用添加物				
加工デンプン、焼成Ca、増粘多糖類、消泡剤、酒精、乳酸Ca、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、酵素				

献立名	アレルギー			
マスの幽庵焼き	小麦			
ハンバーグケチャップソースかけ	乳・小麦			
もやしとしそ昆布の和え物	小麦			
ブロッコリーの和え物	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量