

【大切なお知らせ】

夕食サポートをご利用の組合員さまへ

価格改定のお知らせ

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。  
昨年来の米不足の影響を受け、精米価格が急騰しております。夕食サポートといたしましては、なんとか現状の価格を維持できないか検討を続けてまいりましたが、品質を維持しながら組合員の皆さまにご満足いただける商品とサービスを継続していく為、お米を使用する以下の商品について、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 2025年4月21日(月)お届け分より

■対象商品 「お弁当」「炊き立て冷やし込みご飯」

■変更内容

| 商品名         | 2025年4月18日までのお届け価格                              | 2025年4月21日からのお届け価格  |
|-------------|---|---|
| お弁当コース      | 1食用(1食あたり): 税込価格 610円<br>2食以上(1食あたり): 税込価格 590円 | 1食用(1食あたり): 税込価格 <b>620円</b><br>2食以上(1食あたり): 税込価格 <b>600円</b> |
| 炊き立て冷やし込みご飯 | 税込価格 108円                                       | 税込価格 <b>132円</b>  |

《川柳特集313号》

初雪の 便りあちこち 近場から (近江八幡市 男性 84歳)  
つながりの 弁当一年 ありがとう (近江八幡市 男性 84歳)  
我が家では ゆず湯で一年 疲れ取る (近江八幡市 男性 84歳)

(事務局より:いつもありがとうございます。暖かい季節が恋しいです。)

オレオレは マツケンサンバか 詐欺師かな (野洲市 男性 80歳)  
【年末年始のテレビでは、賑やかなリズムの音楽の一方で、大金を騙し取られた人も居て、まことに悲喜こもも  
の人生模様が映し出されています。】  
(事務局より:賑やかな雰囲気の時こそ、詐欺には本当に気を付けたいですね。)

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。

※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。

363

★「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 4月2日(水)

お届け日 4月11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                  |
|------------|---|------------------------------------|---|---|-------------------------|
| 4月12日<br>土 | たらの中華ねぎごまだれ<br>豚すき焼き<br>大根の鶏そぼろあんかけ<br>おくらのおかか和え<br>小松菜のおひたし<br>れんこんのごま和え | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦・乳成分     | エネルギー 347 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 17.6 g<br>炭水化物 24.8 g<br>食塩相当量 2.4 g | 【たらの中華ねぎごまだれ】たっぷりのねぎと玉ねぎが入ったりんご酢ベースのソースで、ふっくらと揚げたたらをお召し上がりください。<br>【豚すき焼き】豚バラ肉を白菜・にんじん・玉ねぎなどの野菜と一緒に煮込みました。だし味の効いた甘辛く濃厚な味が、ごはんには合う和風の一品です。 | <br>レンジ目安<br>500W 3分50秒 |
| 4月13日<br>日 | カレイの山菜あん<br>豚焼肉<br>がんと椎茸の煮物<br>小松菜のおひたし<br>れんこんと竹輪のきんぴら<br>春雨の中華和え        | 小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦<br>小麦・卵<br>小麦 | エネルギー 364 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 18.4 g<br>炭水化物 30.2 g<br>食塩相当量 2.6 g | 【カレイの山菜あん】身の柔らかいカレイに、山菜と人参の彩りのよいあんをかけました。ほどよい生姜の風味が広がります。<br>【豚焼肉】本醸造醤油と味噌をベースにしたタレで、豚肉ときゃべつ・玉ねぎ・ピーマンを炒め合わせました。                           | <br>レンジ目安<br>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 4月2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。<br>※祝日等の関係で曜日が変更になることがあります。 |                               |
|--|----------------------------------|---|-------------------------------|
| お届け日: 4月7日(月)~4月11日(金)                   |                                  | お届け日: 4月10日(木)                            |                               |
| 注文番号<br>006                              | <br>炊きたて冷やし込みご飯 150g<br>税込108円   | 注文番号<br>293                               | <br>野菜1/2日分サラダ 175g<br>税込213円 |
| 消費期限: お届け日当日22時<br>甲賀産コシヒカリ・キヌヒカリのブレンド米。 |                                  | 消費期限: お届け日翌日<br>17種類の野菜が入ったサラダ。           |                               |
| 注文番号<br>300                              | <br>せいきょう牛乳 200ml x 3本<br>税込230円 | 殺菌方法 120°C 2秒<br>乳脂肪分 3.6%以上<br>生乳産地 鳥取県  |                               |
| 賞味期間: お届け日含め10日                          |                                  | 賞味期間: お届け日含め10日                           |                               |

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  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 4月 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 5月 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 6月 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 7月 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 8月 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 9月 | 31 |    |    |    |    |    |

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 9:00~19:30 土 9:00~15:00

※4月1日(火)から上記時間での受付になります



**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

4/9(水)は今が旬の菜の花を使用した『菜の花とベーコンのポン酢炒め』が登場します。春の訪れを感じるほろろが野菜「菜の花」を是非ご賞味ください。

| 4月7日(月)   |        |        |        |       |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 献立名   | アレルギー  |        |        |       |
| 白身魚フライ  | 卵・小麦   |        |        |       |
| きのこの味噌キムチ炒め   | 小麦     |        |        |       |
| さつま芋の煮物   | 小麦     |        |        |       |
| オクラと玉ねぎのごま和え  | 乳・小麦   |        |        |       |
| 昆布豆   | 小麦     |        |        |       |
| ごはん   |        |        |        |       |
| エネルギー   | 蛋白質    | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 515 kcal  | 12.1 g | 15.6 g | 79.3 g | 2.1 g |
| 使用添加物   |        |        |        |       |
| 調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、pH調整剤、酸味料、酒精、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、リン酸Ca、香辛料、消泡剤、甘味料(アセスルファムK、ステビア)、環状オリゴ糖 |        |        |        |       |

| 4月8日(火)  |        |        |        |       |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名  | アレルギー  |        |        |       |
| 牛肉とチンゲン菜のおかか炒め   | 小麦     |        |        |       |
| 煮物(がんも、ごぼう)  | 小麦     |        |        |       |
| カリフラワーのフリッター   | 卵・乳・小麦 |        |        |       |
| キャベツとえのきの中華煮   | 小麦     |        |        |       |
| 辛子風味小茄子漬け  | 小麦     |        |        |       |
| ごはん  |        |        |        |       |
| エネルギー  | 蛋白質    | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 486 kcal   | 12.7 g | 18.5 g | 66.4 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、グアーガム)、pH調整剤、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、香料、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、加工デンプン、環状オリゴ糖、焼成Ca、ベーキングパウダー、クエン酸、着色料(カロチン)、消泡剤、酵素 |        |        |        |       |

| 4月9日(水)  |        |        |        |       |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名  | アレルギー  |        |        |       |
| デミグラスソースハンバーグ  | 乳・小麦   |        |        |       |
| 菜の花とベーコンのポン酢炒め   | 卵・乳・小麦 |        |        |       |
| ブロッコリーと油揚げのコンソメ炒め  | 乳・小麦   |        |        |       |
| 南瓜の煮物  | 小麦     |        |        |       |
| わかめのサラダ  | 小麦     |        |        |       |
| ごはん  |        |        |        |       |
| エネルギー  | 蛋白質    | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 450 kcal   | 14.0 g | 12.1 g | 70.6 g | 1.7 g |
| 使用添加物  |        |        |        |       |
| 調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、クチナシ、果実)、リン酸塩(Na)、加工デンプン、カゼインNa、酒精、くん液、増粘剤(加工デンプン)、酸化防止剤(V.C、亜硫酸塩)、凝固剤、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、消泡剤、香料、酸味料 |        |        |        |       |

| 4月10日(木)  |        |        |        |       |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 献立名   | アレルギー  |        |        |       |
| マスのわさびマヨ焼き  | 卵・小麦   |        |        |       |
| ぎせい豆腐となすの揚げ浸し   | 卵・乳・小麦 |        |        |       |
| ひじきと玉ねぎの煮物  | 小麦     |        |        |       |
| ほうれん草とピーマンのレモン醤油和え  | 小麦     |        |        |       |
| 彩りゼリー   |        |        |        |       |
| ごはん   |        |        |        |       |
| エネルギー   | 蛋白質    | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 528 kcal  | 16.9 g | 16.4 g | 75.0 g | 1.8 g |
| 使用添加物   |        |        |        |       |
| 加工デンプン、乳酸Ca、酒精、調味料(アミノ酸等)、ゲル化剤(増粘多糖類)、V.C、酸味料、香料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、消泡剤、香辛料、着色料(クチナシ、V.B2、紅麹、カロチン)、酵素、クエン酸鉄Na、焼成Ca、乳化剤、ベーキングパウダー、ピロリン酸第二鉄 |        |        |        |       |

| 4月11日(金)   |        |        |        |       |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名  | アレルギー  |        |        |       |
| 鶏肉のきじ焼き  | 小麦     |        |        |       |
| じゃが芋コロッケ   | 乳・小麦   |        |        |       |
| 玉ねぎとウインナーの中華炒め   | 小麦     |        |        |       |
| 大根と枝豆の青さし和え  | 小麦     |        |        |       |
| 小松菜の柚子胡椒炒め   | 小麦     |        |        |       |
| ごはん  |        |        |        |       |
| エネルギー  | 蛋白質    | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 573 kcal   | 17.7 g | 20.1 g | 75.3 g | 2.1 g |
| 使用添加物  |        |        |        |       |
| 酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタン、グアーガム)、着色料(アナトー、ココア、クチナシ)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香料、加工デンプン、乳化剤、酸味料、焼成Ca、消泡剤、酵素 |        |        |        |       |

**4種類のおかずコース**

今週のコメント

4/7(月)の『天ぷら2種 おろしポン酢添え』はカニのふんわり天、オクラです。さっぱりとしたおろしポン酢をかけてお召し上がりください。

| 献立名   | アレルギー     |        |        |       |
|---|-----------|--------|--------|-------|
| 菜の花のごまダレ豚しゃぶ  | 小麦        |        |        |       |
| 天ぷら2種 おろしポン酢添え  | 卵・乳・小麦・かに |        |        |       |
| 明太マカロニサラダ   | 卵・小麦      |        |        |       |
| 白菜と人参の煮物  | 小麦        |        |        |       |
| エネルギー   | 蛋白質       | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 353 kcal  | 14.7 g    | 19.7 g | 29.3 g | 2.3 g |
| 使用添加物   |           |        |        |       |
| 加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、グリシン、酢酸Na、pH調整剤、乳化剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、酸味料、着色料(紅麹、唐辛子、カロチン)、香料、シロ糖エステル、豆腐用凝固剤、香辛料、消泡剤、酵素、焼成Ca、ベーキングパウダー |           |        |        |       |

| 献立名   | アレルギー  |        |        |       |
|---|--------|--------|--------|-------|
| サバの煮付け  | 卵・小麦   |        |        |       |
| ワンタンの和風あんかけ   | 小麦     |        |        |       |
| 切干大根の味噌煮  |        |        |        |       |
| 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 |
| 345 kcal  | 16.7 g | 20.7 g | 20.2 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、水酸化Ca、増粘多糖類、酸化防止剤(V.E、V.C)、pH調整剤、V.B2、酸味料、豆腐用凝固剤 |        |        |        |       |

| 献立名   | アレルギー  |        |        |       |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 肉団子の中華あんかけ  | 卵・乳・小麦 |        |        |       |
| カレイのチーズムニエル   | 乳・小麦   |        |        |       |
| なすとベーコンのラタトゥイユ  | 卵・乳・小麦 |        |        |       |
| わかめと梅ざーサイの和え物   | 小麦     |        |        |       |
| エネルギー   | 蛋白質    | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 324 kcal  | 18.3 g | 19.3 g | 19.4 g | 2.2 g |
| 使用添加物   |        |        |        |       |
| 加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酵素、pH調整剤、クロレアエキス、酒精、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、乳酸Ca、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、酸味料、香料、着色料(クチナシ、カラメル、赤102)、乳化剤、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Ca、消泡剤 |        |        |        |       |

| 献立名  | アレルギー  |        |        |       |
|--|--------|--------|--------|-------|
| アジフライ  | 小麦     |        |        |       |
| ビーフカレー   | 乳・小麦   |        |        |       |
| 煮物(大根、いんげん)  | 小麦     |        |        |       |
| オクラとコーンの和え物  | 小麦     |        |        |       |
| エネルギー  | 蛋白質    | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 349 kcal   | 12.9 g | 21.0 g | 27.6 g | 1.9 g |
| 使用添加物  |        |        |        |       |
| 調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グアーガム)、酒精、着色料(カラメル)、リン酸Ca、酵素、乳化剤、焼成Ca、加工デンプン、消泡剤、pH調整剤、増粘多糖類、酸味料、香料 |        |        |        |       |

| 献立名  | アレルギー  |        |        |       |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 鶏肉の磯辺マヨ焼き  | 卵      |        |        |       |
| タラのエスカベッシュ風  |        |        |        |       |
| ツナじゃが  | 小麦     |        |        |       |
| チンゲン菜の旨塩ナムル  | 小麦     |        |        |       |
| エネルギー  | 蛋白質    | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 350 kcal   | 23.7 g | 19.7 g | 15.6 g | 1.7 g |
| 使用添加物  |        |        |        |       |
| クロレアエキス、pH調整剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、香料、リン酸Ca、加工デンプン、香辛料、酵素、焼成Ca、増粘剤(キサンタン)、V.B1、酸味料、酸化防止剤(V.C) |        |        |        |       |

**6種類のおかずコース**

今週のコメント

4/9(水)の『ソース焼きそば』は新メニューです。中華麺と炒めた野菜がソースと絡んだ一品です。ぜひご賞味ください!

| 献立名   | アレルギー  |        |        |       |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 白身魚フライ  | 卵・小麦   |        |        |       |
| きのこの味噌キムチ炒め   | 小麦     |        |        |       |
| 筍と山菜の金平   | 小麦     |        |        |       |
| さつま芋の煮物   | 小麦     |        |        |       |
| オクラと玉ねぎのごま和え  | 乳・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 |
| 396 kcal  | 12.8 g | 24.1 g | 33.6 g | 2.3 g |
| 使用添加物   |        |        |        |       |
| 調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、加工デンプン、酒精、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、リン酸Ca、漂白剤(次亜硫酸Na)、香辛料、着色料(銅葉緑素)、消泡剤、環状オリゴ糖、甘味料(アセスルファムK、ステビア) |        |        |        |       |

| 献立名  | アレルギー  |        |        |       |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 牛肉とチンゲン菜のおかか炒め   | 小麦     |        |        |       |
| 煮物(大根、がんも、ごぼう)   | 小麦     |        |        |       |
| じゃが芋と竹輪の極旨炒め   | 小麦     |        |        |       |
| カリフラワーのフリッター   | 卵・乳・小麦 |        |        |       |
| キャベツとえのきの中華煮   | 小麦     |        |        |       |
| 辛子風味小茄子漬け  | 小麦     |        |        |       |
| エネルギー  | 蛋白質    | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 365 kcal   | 12.4 g | 27.0 g | 20.4 g | 2.3 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、グアーガム)、酸味料、pH調整剤、保存料(ソルビン酸K)、香料、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、焼成Ca、加工デンプン、ベーキングパウダー、着色料(カロチン)、クエン酸、香辛料、消泡剤、酵素、環状オリゴ糖 |        |        |        |       |

| 献立名   | アレルギー  |        |        |       |
|---|--------|--------|--------|-------|
| デミグラスソースハンバーグ   | 乳・小麦   |        |        |       |
| 菜の花とベーコンのポン酢炒め  | 卵・乳・小麦 |        |        |       |
| ソース焼きそば   | 小麦     |        |        |       |
| ブロッコリーと油揚げのコンソメ炒め   | 乳・小麦   |        |        |       |
| 南瓜の煮物   | 小麦     |        |        |       |
| わかめのサラダ   | 小麦     |        |        |       |
| エネルギー   | 蛋白質    | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 378 kcal  | 17.0 g | 20.4 g | 33.4 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、クチナシ、果実)、リン酸塩(Na)、カゼインNa、かんすい、酒精、増粘剤(加工デンプン)、くん液、酸化防止剤(V.C、亜硫酸塩)、凝固剤、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、酸味料、香料、消泡剤 |        |        |        |       |

| 献立名   | アレルギー  |        |        |       |
|---|--------|--------|--------|-------|
| マスのわさびマヨ焼き  | 卵・小麦   |        |        |       |
| ぎせい豆腐となすの揚げ浸し   | 卵・乳・小麦 |        |        |       |
| ごぼうと白菜の炒め物  | 小麦     |        |        |       |
| ひじきと玉ねぎの煮物  | 小麦     |        |        |       |
| ほうれん草とピーマンのレモン醤油和え  | 小麦     |        |        |       |
| 彩りゼリー   |        |        |        |       |
| エネルギー   | 蛋白質    | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 449 kcal  | 19.1 g | 26.3 g | 33.5 g | 2.5 g |
| 使用添加物   |        |        |        |       |
| 加工デンプン、酒精、乳酸Ca、調味料(アミノ酸等)、ゲル化剤(増粘多糖類)、V.C、酸味料、香料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、消泡剤、香辛料、着色料(クチナシ、V.B2、紅麹、カロチン)、酵素、クエン酸鉄Na、焼成Ca、乳化剤、ベーキングパウダー、ピロリン酸第二鉄 |        |        |        |       |

| 献立名   | アレルギー  |        |        |       |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 鶏肉のきじ焼き   | 小麦     |        |        |       |
| じゃが芋コロッケ  | 乳・小麦   |        |        |       |
| こんにやくと人参の煮物   | 小麦     |        |        |       |
| 玉ねぎとウインナーの中華炒め  | 小麦     |        |        |       |
| 大根と枝豆の青さし和え   | 小麦     |        |        |       |
| 小松菜の柚子胡椒炒め  | 小麦     |        |        |       |
| エネルギー   | 蛋白質    | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 412 kcal  | 19.2 g | 23.8 g | 26.2 g | 3.0 g |
| 使用添加物   |        |        |        |       |
| 酒精、水酸化Ca、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタン、グアーガム)、着色料(アナトー、ココア、クチナシ、カラメル)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香料、加工デンプン、乳化剤、消泡剤、焼成Ca、酵素、酸味料 |        |        |        |       |

**8種類のおかずコース**

**旬彩御膳**

今週のコメント

4/10(木)は『ふき旨煮』です。ふきは全体の95%が水分でしゃっきりとした食感とほろ苦さが美味しいです。苦味成分としてポリフェノール的一种であるクロロゲン酸突然変異を抑制する作用があり、抗がん作用が期待されています。

| 献立名  | アレルギー  |        |        |       |
|--|--------|--------|--------|-------|
| カレイのタラコマヨ焼き  | 卵・乳    |        |        |       |
| 塩焼きそば  | 乳・小麦   |        |        |       |
| わかめの胡麻炒め   |        |        |        |       |
| れんごんの酢豚風   | 小麦     |        |        |       |
| オクラサラダ   | 小麦     |        |        |       |
| 南瓜の煮物  | 小麦     |        |        |       |
| さつま揚げポールの煮物  | 卵・小麦   |        |        |       |
| 麩のラスク風 抹茶味   | 乳・小麦   |        |        |       |
| エネルギー  | 蛋白質    | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 416 kcal   | 23.0 g | 22.9 g | 31.9 g | 3.9 g |
| 使用添加物  |        |        |        |       |
| 調味料(アミノ酸等)、酒精、着色料(紅麹、トウガラシ、クチナシ、V.B2、カロチン、カラメル)、酢酸Na、増粘剤(キサンタン、加工デンプン、増粘多糖類)、グリシン、甘味料(ステビア)、香辛料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C、V.E)、乳酸Ca、消泡剤、加工デンプン、かんすい、乳化剤、焼成Ca、酵素、ベーキングパウダー、ソルビット、香料、酸味料 |        |        |        |       |

| 献立名   | アレルギー  |        |        |       |
|---|--------|--------|--------|-------|
| ホワイトソースハンバーグ  | 乳・小麦   |        |        |       |
| アカウオの酒蒸し  | 小麦     |        |        |       |
| ごぼうサラダ  | 卵      |        |        |       |
| 卵の花   | 小麦     |        |        |       |
| ピーマンの炒め物  | 小麦     |        |        |       |
| カリフラワーの唐揚げ  | 小麦     |        |        |       |
| 白菜の中華煮  | 小麦     |        |        |       |
| 木耳昆布  | 小麦     |        |        |       |
| エネルギー   | 蛋白質    | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 440 kcal  | 21.1 g | 23.1 g | 38.0 g | 4.1 g |
| 使用添加物   |        |        |        |       |
| 調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、着色料(ココア、カラメル、ウコン、コチニール)、消泡剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム)、香料、酸味料、酸化防止剤(V.C)、加工デンプン、pH調整剤、焼成Ca、酵素、漂白剤(次亜硫酸Na)、増粘多糖類、凝固剤、酒精、香辛料、ソルビット |        |        |        |       |

| 献立名  | アレルギー        |        |        |       |
|--|--------------|--------|--------|-------|
| 鶏肉の竜田揚げ  | 乳・小麦         |        |        |       |
| 豆腐のカニ風味あんかけ  | 卵・乳・小麦・かに・えび |        |        |       |
| なすの焼浸し   | 小麦           |        |        |       |
| もやしの和風サラダ  | 卵・乳・小麦       |        |        |       |
| 菜の花の浸し   | 小麦           |        |        |       |
| ピリ辛こんにやく   | 小麦           |        |        |       |
| さつま芋のシュガーバター   | 乳            |        |        |       |
| パリパリ漬け   | 小麦           |        |        |       |
| エネルギー  | 蛋白質          | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 471 kcal   | 26.0 g       | 24.5 g | 42.6 g | 3.4 g |
| 使用添加物  |              |        |        |       |
| 酒精、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、着色料(紅麹、クチナシ)、香料、pH調整剤、焼成Ca、酵素、酸味料、酸化防止剤(V.C)、消泡剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、増粘多糖類)、香辛料、水酸化Ca、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類、乳化剤、甘味料(ステビア) |              |        |        |       |

| 献立名  | アレルギー  |        |        |       |
|--|--------|--------|--------|-------|
| タラ天のチリソーズがけ  | 小麦     |        |        |       |
| 和風オムレツ風  | 卵・小麦   |        |        |       |
| 切干大根煮  | 小麦     |        |        |       |
| ポテトとウインナーのコンソメ炒め   | 乳・小麦   |        |        |       |
| いんげんの梅マヨ和え   | 卵      |        |        |       |
| 海鮮タコ焼きの明石風   | 卵・小麦   |        |        |       |
| ふき旨煮   | 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 |
| 406 kcal   | 22.9 g | 21.6 g | 31.6 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、ベーキングパウダー、着色料(V.B2、カロチン、パプリカ、クチナシ、カラメル)、消泡剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、増粘多糖類)、酸味料、酒精、トシハロース、酸化防止剤(V.C、エリソルビン酸Na)、品質安定剤(酢酸Ca)、炭酸Ca、香辛料、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、発色剤(亜硝酸Na)、香料、乳化剤 |        |        |        |       |

| 献立名  | アレルギー  |        |        |       |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 八宝菜  | 小麦     |        |        |       |
| 白身魚のチーズ香草焼き  | 乳・小麦   |        |        |       |
| 花がんもの煮物  | 小麦     |        |        |       |
| 南瓜の甘辛揚げ  | 小麦     |        |        |       |
| オクラの胡麻和え   | 小麦     |        |        |       |
| わかめの中華炒め   |        |        |        |       |
| 玉ねぎとコーンのサラダ  | 卵・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 |
| 402 kcal   | 22.5 g | 25.5 g | 23.4 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、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、キサンタン)、酒精、消泡剤、香料、酸味料、乳化剤、着色料(クチナシ、カラメル、紅麹)、凝固剤、香辛料、甘味料(ステビア) |        |        |        |       |

**やわらかおかずコース**

今週のコメント

4/9(水)『キャベツのゆかり和え』のキャベツに含まれるビタミンUはキャベジンとも呼ばれ、胃粘膜の修復に作用するといわれています。

| 献立名   | アレルギー  |        |        |       |
|---|--------|--------|--------|-------|
| アカウオのみりん焼き  | 小麦     |        |        |       |
| 野菜と魚のしんじょのあんかけ  | 卵・小麦   |        |        |       |
| ポテトサラダ  | 卵・乳・小麦 |        |        |       |
| 大根のしそ昆布和え   | 小麦     |        |        |       |
| エネルギー   | 蛋白質    | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 300 kcal  | 18.8 g | 15.1 g | 22.1 g | 2.5 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、酒精、消泡剤、酸味料、酢酸Na、グリシン、増粘剤(キサンタン)、香辛料、着色料(クチナシ、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、香料 |        |        |        |       |

| 献立名  | アレルギー  |        |        |       |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 豚肉と野菜の卵炒め  | 卵・乳・小麦 |        |        |       |
| 焼サバそうめん  | 卵・小麦   |        |        |       |
| 小松菜と人参のごま和え  | 乳・小麦   |        |        |       |
| 麩の酢味噌和え  | 小麦     |        |        |       |
| エネルギー  | 蛋白質    | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 331 kcal   | 20.1 g | 20.7 g | 16.4 g | 2.6 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、グリシン、酢酸Na、増粘多糖類、乳化剤、酸味料、増粘剤(アルギン酸エステル)、着色料(ウコン) |        |        |        |       |

| 献立名   | アレルギー  |        |        |       |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 鶏肉のケチャマヨ漬焼き   | 卵・乳・小麦 |        |        |       |
| 炒り豆腐  | 小麦     |        |        |       |
| ブロッコリーと魚肉ソーセージの浸し   | 小麦     |        |        |       |
| キャベツの赤しそ和え  |        |        |        |       |
| エネルギー   | 蛋白質    | 脂質     | 炭水化物   | 食塩相当量 |
| 287 kcal  | 23.0 g | 14.4 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、酒精、香辛料、消泡剤、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(クチナシ、トマトリコピン)、酸味料、ソルビット、炭酸 |        |        |        |       |