

No. 386 9月15日号

## 【予告】「昼食弁当」取り扱いが11月からスタート!!

- 組合員さんのご要望にお応えして「昼食弁当」の取り扱いを始めます。品質と美味しさを長く保てる包装 パックでお届けします。お届け翌日(金曜日お届け分は翌週月曜日)の昼食にお召し上がりいただけます。
- おかず5品で税込:590円の予定です。

詳しくは別途お配りしているチラシをご覧ください

### 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。

昨今の食材の原料価格を含む様々な経費の増大など、夕食サポートの維持運営に関わる費用負担が増えてきています コープしが及び関係各社といたしましても価格維持に取り組んでまいりましたが、現状の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、検討を重ねた結果、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9月29日(月)お届け分より

■対象商品「お弁当」「4種のおかず」「6種のおかず」「旬彩御膳」「やわらかおかず」「減塩おかず」

#### ■変更内容

·		
商品名	2025年9月26日までのお届け価格	2025年9月29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 620円 2食以上(1食あたり):税込価格 600円	1食用(1食あたり): <mark>税込価格 650円</mark> 2食以上(1食あたり): <mark>税込価格 630円</mark>
4種類のおかずコース	1食用(1食あたり):税込価格 570円 2食以上(1食あたり):税込価格 550円	1食用(1食あたり): <mark>税込価格 590円</mark> 2食以上(1食あたり): <mark>税込価格 570円</mark>
6種類のおかずコース	1食用(1食あたり):税込価格 675円 2食以上(1食あたり):税込価格 655円	1食用(1食あたり): <mark>税込価格 700円</mark> 2食以上(1食あたり): <mark>税込価格 680円</mark>
旬彩御膳コース	1食用(1食あたり):税込価格 780円 2食以上(1食あたり):税込価格 760円	1食用(1食あたり): <mark>税込価格 790円</mark> 2食以上(1食あたり): <mark>税込価格 770円</mark>
やわらかおかずコース	1食用(1食あたり):税込価格 700円 2食以上(1食あたり):税込価格 680円	1食用(1食あたり): <mark>税込価格 720円</mark> 2食以上(1食あたり): <mark>税込価格 700円</mark>
減塩おかずコース	1食用(1食あたり):税込価格 640円 2食以上(1食あたり):税込価格 620円	1食用(1食あたり): 税込価格 660円 2食以上(1食あたり):税込価格 640円

#### ☆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)

|★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 五 セ

※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 9月10日(水) 9月19日(金) お届け日

日付	献立	アレルゲン	栄養成分		商品特徴	イメージ写真
9月20日	たらの野菜あんかけ 豚肉の生姜焼き 糸こんにゃくと竹輪の甘辛煮 フライドポテト	小麦 小麦 小麦・卵	エネルギー 359 k たんぱく質 18.2 脂質 18.9 炭水化物 26.9	00 00 00	【たらの野菜あんかけ】柔らかなたらを唐揚げに し、野菜がたっぷり入ったあんをかけました。オイスターソースの風味をほんのりきかせたやさしい味付けです。 【豚の生姜焼き】柔らかな豚ロース肉を生姜焼きに	
±	ほうれん草の白和え いんげんのおひたし	小麦 小麦	食塩相当量 2.4		しました。砂糖を使用せず、玉ねぎと「すりおろしりんご」のフルーティーな甘みで仕上げています。	レンジ目安 <b>500W 4分10秒</b>
9月21日	あじと彩り野菜のエスカベッシュ風 鶏肉のはちみつ味噌漬け もちふの和風あんかけ ほうれん草と筍の煮びたし	小麦 小麦 小麦 小麦	21-55	യ യ യ	げてカラッと揚げたあじを、リンコ酢ベースの調味 液に漬け込みました。ほどよい酸味と甘みでさっぱ りとお召し上がりいただけます。 【鶏肉のはちみつ味噌漬け】鶏肉を味噌と、はちみ つに漬け込んでふっくらと柔らかく焼き上げまし	
日	青のりポテト 彩り玉子炒め	小麦•卵•乳成分	食塩相当量 2	g	た。はちみつを使用することにより甘みだけでなく コクが加わり、まろやかな味わいに仕上がりまし た。	レンジ目安 <b>500W 4分10秒</b>
9月23日	カレイの香味焼き 鶏肉の甘酢あんかけ ほうれん草の白和え 若竹煮	小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 350 k たんぱく質 21.8 脂質 14 炭水化物 30.9	gg gg	【カレイの香味焼き】カレイを自社で配合した醤油、みりん、酒、酢などの調味料に漬け込み、香ばしく焼き上げました。 【鶏肉の甘酢あんかけ】鶏肉を酒、醤油、生姜で下味をつけ油で揚げ、玉ねぎが入った甘酢をかけました。下味の醤油(塩味)、玉ねぎの甘み(甘味)、	
火	れんこんの甘辛煮 梅しそめん	小麦 小麦・卵	食塩相当量 3		た。下級の資本(温味)、温福さい日かく日報が、 甘酢あん、酸味)が調和してごはんに合う一品に仕 上がりました。	レンジ目安 <b>500W 4分20秒</b>
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かですか?

## 注文締切日 9月 10日(水)

注文番号

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。

注文番号 006



炊きたて冷やし込みご飯 150g

殺以132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

お届け日:9月16日(火)~9月19日(金)



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。

毎週木曜日にお届けします。 ※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:9月18日(木)

殺菌方法 120℃ 2秒 乳脂肪分 3.6%以上

300 生乳産地 鳥取県 冷蔵

> せいきょう せいきょう せいきょう 牛乳蒜品 牛乳蒜品 牛乳蒜品 200ml MMCMXHT 200ml MMCMXHT 200ml MMCMXHT

せいきょう牛乳 200ml×3本

税込 246円

乳.

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

	月	火	水	木	金	±	H
						1	2
11	3	4	5	6	7	8	9
月	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

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 9:00~19:30 土 9:00~15:00



# お弁当コース ご飯(滋賀県産) 今週のコメント

9/19(金)の『天ぷら2種』は カニのふんわり天、さつま芋 です。9/15(月)は敬老の日 なので翌日16日の色ご飯は 『赤飯』が登場します。

### 敬老の日でお休みです

9 月 15 日(月)

※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。

アレルゲン

!	9 月	16	日 (	<u></u>	と)		
	献立:				アレノ	レゲン	
	鳥肉の香		乳∙小麦				
	ごぼう天		卵•	小麦			
1	パンプキン		卵				
キャ	ベツとツ	ナの、	マリネ		小麦		
ひらた	たけとコー	ーンの	金平		小	麦	
	赤負	<u> </u>					
エネルギー	蛋白	炭水化物	食塩相当量				
524 k	cal 19.8	g	71.6 g	2.3 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、増粘多糖 加工・フラン、画像体化、アンドマラン・自由的が加工・フラン、自由を振 類、pH調整剤、酒精、酸化防止剤(火C)、乳酸Ca、香料、酸味料、乳化 剤、着色料(クチナシ)、リン酸Ca、酵素、香辛料、焼成Ca、消泡剤

		9	月	17	H (	. <i>7</i> .	K )		
			献立名				ア	レル	レゲン
					一肉豆	腐	j	卵.	乳
	白菜と竹輪の旨塩炒め								
	マカロニナポリタン 小麦								
	なすの焼き浸し 小麦								
	カリフラ	ラワーと	:梅ザ-	-サ	イの和え	物		小	麦
	ごはん								
量	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当								
g	480 kcal 12.1 g 15.1 g 70.7 g 1.6								
	使用添加物								

^ B 47 B / J \

加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン)、ソルビット、酒精、炭酸 Ca、豆腐用凝固剤、乳酸Ca、酸味料、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、香料、着色料(クチナシ、トマト、赤102)、pH調整剤、香辛料、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、グリシン、 酢酸Na、乳化剤、酵素、焼成Ca、消泡剤

9	月 18	日(フ	<b>k</b> )					
献立名アレルゲン								
豚肉とキャベツのしそ醤油炒め 小麦								
チンゲン菜とヒ	かか炒め煮	小麦						
ひ	小麦							
オクラ	のピーナツ	和え	小麦・	落花生				
	白花豆							
ごはん								
エネルギー	脂質	炭水化物	食塩相当量					
427 kcal 12.0 g 10.8 g 67.7 g								
	/ホF	日活加物						

酒精、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、加エデンプン、酸味 料、酸化防止剤(V.C、V.E)、漂白剤(次亜硫酸Na)、酵素、焼 成Ca、消泡剤

9 月 19 日 (金)										
献立名アレルゲン										
	天ぷら2種		卵・乳・ノ	∖麦・かに						
筍とこん	ノにゃくの火	め物	小	麦						
	さみのあっ									
わかめと	:玉ねぎのネ	和え物	小	麦						
季節	5のフルー	ツ								
	ごはん									
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量						
573 kcal	8 8									
573 kcal 12.2 g 19.1 g 86.1 g 1.2 g 使用添加物										

加工デンプン、グリシン、調味料(アミノ酸等)、酢酸Na、酒精、pH調整剤、水 酸化Ca、着色料(紅麴、カロチン)、香料、凝固剤、ショ糖エステル、豆腐用凝固剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、酸味料、消泡剤、乳化剤、ベーキングパ

# 4種類のおかずコース

今週のコメント

9/18(木)は『ハンバーグの サルサソース』をご用意いた しました。ハンバーグにトマト ベースのソースがかかって います。

## 敬老の日でお休みです

豚肉とほうれん草のチャンプル-小麦 イカメンチカツ 乳·小麦 さつま芋サラダ 卵 れんこんとわかめの煮物 小麦 エネルギー 蛋白質 炭水化物 食塩相当量 24.5 21.4 g 357 11.8 g kcal

> 調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、酒精、豆腐 用凝固剤、リン酸Ca、環状オリゴ糖、香辛料、消泡剤、酵素、焼成Ca、着 色料(カラメル)、加工デンプン、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酸味料

		献立名				アレ	レゲン
	メバ	小	麦				
7	カオマ:	小	麦				
	丏						
	う	ぐいす	豆				
エネルギー 蛋白質 脂質						炭水化物	食塩相当
388	kcal	23.5	g	19.6	g	28.2 g	2.8 g
			/市日	D SE HOM			

調味料(アミノ酸等)、酒精、塩粘剤(加工デンプン)、酸化防止剤 (V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、酵素、消泡剤、加工デンプン、V.B2、

		献立名				アレノ	レゲン	
				トソース		乳∙小麦		
里	予菜と		卵・乳	,•小麦				
カ	リフラ	卵・乳	,小麦					
	椎	茸の佃	煮			小	麦	
エネルギー 蛋白質 脂質					炭水化物	食塩相当量		
305	kcal	12.0	g	17.0	g	25.0 g	2.2 g	
			/± E	D SE HOM				

調味料(アミノ酸等)、加エデンブン、リン酸塩(Na)、酒精、着色料(カラメル、カロチン)、pH調整剤、香料、リン酸Ca、乳化剤、ベーキングパウ ダー、増粘多糖類、酸味料、増粘剤(グアーガム)、グリシン、酢酸Na、

L									
Ĭ									
I			アレルゲン						
ľ		身魚σ	孚	[ • <i>i</i>	小麦				
	,	豚肉と		小	麦				
			菜コロ				孚	[ • <i>i</i>	小麦
ľ	オ:	クラとナ	カニカマ	7の	酢の物			小	麦
I	エネルギー 蛋白質 脂質						炭水化	:物	食塩相当量
ı	339	kcal	16.7	g	20.2	g	20.5	g	1.6 g

加エデンプン、増粘剤(加エデンプン、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、 加上)フノン、「伯伯門(加上)フノン、「伯伯罗伯叔)、副咏村(ソミン欧守)、 茂酸Ca、酒精、香料、酸味料、乳化剤、着色料(クチナシ、パブリカ・トマト、 カラメル、アナトー)、リン酸Ca、V.C、酵素、pH調整剤、イーストフード、焼成 Ca、消泡剤

# 6種類のおかずコース

今週のコメント

9/19(金)の『天ぷら3種』はカ ニのふんわり天、さつま芋、切 一大根と人参のかき揚げをご 用意しました。かき揚げは切 干大根の煮物を天ぷらにして おります。是非ご賞味くださ

アレルゲン

アレルゲン

アレルゲン

#### 敬老の日でお休みです

献立名					アレ	ルゲン	
鶏肉の香草焼き				乳•	小麦		
煮物(冬瓜、ごぼう天、いんげん)				卵-	小麦		
ブロッコリーとピーマンの中華炒め				/]	\麦		
	パン	プキン	サラ	ダ			卵
+	ーヤベッ	ノとツナ	の;	マリネ		/]	\麦
U	らたけ	トトコー	ンの	)金平		/]	\麦
エネルギー 蛋白質 脂質			炭水化物	食塩相当量			
387 kcal 21.4 g 22.0 g					24.7 g	3.2 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、増粘多糖 類)、酒精、p小調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、香料、酸味料、乳化剤、着色料(クチナシ)、リン酸Ca、酵素、香辛料、焼成Ca、消泡剤

l				レゲン			
1	牛肉と大根	△4	卵	•乳			
1	白菜と						
1		ーズポテト			1	žL	
1		コニナポリク			小麦		
1	なす	で焼き浸	l		小	麦	
1	カリフラワーと	_梅ザーサ	イの和え	物	小	麦	
1	エネルギー	蛋白質	脂質		炭水化物	食塩相	
l	393 kcal	12.4 g	26.3	g	26.2 g	2.9	
1		/本日	3. 美加州				

使用添加物 加エデンプン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加エデンプン)、酒精、ソルピット、 炭酸Ca、豆腐用凝固剤、乳酸Ca、酸味料、増粘多糖類、pH調整剤、リン酸塩 (Na)、香料、着色料(クチナン、トマト、赤102)、酸化防止剤(V.G)、香辛料、リン 酸Ca、グリシン、酢酸Na、酵素、乳化剤、焼成Ca、消泡剤

	アレル	レゲン		
豚肉とキャ	ベツのしそ	醤油炒め	小	麦
チンゲン菜とピ	゚ーマンのお	かか炒め煮	小	麦
イナ	」メンチカッ	,	小	麦
	じきの煮物		小	麦
オクラの	カピーナツ	和え	小麦・	落花生
	白花豆			
エネルギー 蛋白質 脂質			炭水化物	食塩相当量
369 kcal	23.7 g	2.4 g		
		•		

調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(グアーガム)、pH調整剤、酸味 料、加工デンプン、酸化防止剤(V.C、V.E)、漂白剤(次亜硫酸Na)、 酵素、焼成Ca、消泡剤

	アレノ	レゲン					
5	天ぷら3種		卵・乳・ノ	・麦・かに			
筍とこん	/にゃくの炒	が物	小	麦			
	ンソメ醤油		乳•	小麦			
小松菜とさ							
わかめと	:玉ねぎのネ	印え物	小	麦			
季餌	ゔのフルー	ソ					
エネルギー 蛋白質 脂質			炭水化物	食塩相当量			
472 kcal	11.0 g	26.7 g	47.5 g	1.9 g			
	<b>体用沃加物</b>						

加エデンプン、グリシン、調味料(アミノ酸等)、酒精、酢酸Na、pH調整剤、水酸化Ca、凝固剤、着色料(紅麹、カロチン、カラメル)、香料、豆腐用凝固剤、ショ糖 

# 8種類のおかずコース 旬彩神膳

今週のコメント

9/16(火)は『かんぴょう煮』 です。かんぴょうは、カルシ ウム、カリウム、リン、鉄分な どのミネラルや、豊富な食物 繊維を含んでいます。特に 食物繊維は便秘解消や腸 内環境の改善に役立つとさ れています。

#### 敬老の日でお休みです

	アレノ	レゲン			
鳥取こめる	うち牛のチ	ヤプチェ	小	麦	
白身魚	魚青のりフラ	ライ	小	麦	
チ	リコンカン				
はんぺん	の明太マ	ヨ焼き	卵-	小麦	
	ッコリーサラ	•		麦	
	こんにゃくの		小	麦	
か	んぴょう煮		小	麦	
10	小	麦			
エネルギー 蛋白質 脂質			炭水化物	食塩相当量	
422 kcal	21.3 g	21.2 g	39.5 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、酸味料、酸化 が止剤(いて)、増粘剤(グァーガム、よサンタン、加工デンブン、増粘多糖類)、消泡 剤、乳酸Ca、香料、甘味料(アスパルテーム、ステビア)、水酸化Ca、炭酸Ca、香辛料、着色料(紅麹、唐辛子、アカタ「イコン)

		献立名			レゲン		
	カレ	イの煮付り	t	小	麦		
			ごまドレかけ	卵•	小麦		
ポテ	トとウ	乳•	小麦				
	7	ひじき煮		小	麦		
	枝豆	のフリッタ	_	卵∙乳∙小麦			
	マカロ	コニナポリタ	タン	小	麦		
	7	たこやき		卵•	小麦		
	++						
エネルギー 蛋白質 脂質			炭水化物	食塩相当量			
452	kcal	26.3 g	24.0 g	37.2 g	4.1 g		
	<b>使用</b> 沃加物						

使用添加物 酸味料、酒精、酸化防止剤(V·C、エリソルビン酸Na)、pH調整剤、着色料(紅麹、カ ラメル、クチナン、カロチン)、凝固剤、調味料(アミン酸等)、香辛料、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、発色剤(亜硝酸Na)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、グァーガム)、香料、乳化剤、消泡剤、ベーキングパウダー

	アレノ	レゲン			
サ	小	麦			
;	油淋豆腐			小	麦
わかめ	の韓国風さ	ナラダ			
	菜の中華煮			卵·乳·小麦	・かに・えび
オクラ	と小エビの	浸し		小麦	・えび
	ーのコンソ	メ炒め しょうしょう しょうしょ しょう しょう かんしょ しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう し		乳•	小麦
季	節の果物				
さつま揚	卵•	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質		炭水化物	食塩相当量
402 kcal	24.7 g	20.1	g	32.6 g	3.9 g

消泡剤、酒精、酸味料、酸化防止剤(い・〇、増粘剤(グァーガム)、pH調整剤、 調味料(アミノ酸等)、ベーキングパウダー、着色料(V・B2、カロチン、紅麹、カ ラメル)、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、加エデンブン、香料、増粘多糖 類、ソルビット

	アレノ	レゲン							
鶏肉の〓	乳•	小麦							
炊合せ(大根		「、小松菜)		麦					
ţ	塩ビーフン		小	麦					
ごぼ	うの甘辛揚	iげ	小	麦					
	子酢味噌		小麦						
ガ'	ノバタコーン	,	当	<u>[</u>					
Ц	」菜の煮物		小	麦					
	小	麦							
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
457 kcal	24.8 g	24.9 g	40.8 g	3.3 g					

加工デンブン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、イーストフード、V・C、着色料(カラメル、頻葉線素、クテナシ、ウコン)、酸味料、消泡剤、豆腐用凝固剤、漂白剤(亜硫酸塩、次亜硫酸Na)、酒精、メタリン酸Na、酸化防止剤(V・C)、増粘剤(加工デンブン、増粘多糖類、グァーガム、キサンタン)、香料、乳化剤、VBI

アレルゲン

## やわらかおかずコース

今週のコメント

9/16(火)の『天ぷら3種 抹茶塩 添え』はカレイ、エビ、南瓜です。 バナメイエビを使用していますの で口当たりはソフトで甘味がある のが特徴です。

#### 敬老の日でお休みです

献立名

天ぷら3種 抹茶塩添え 小麦・えび ひじきの煮物 小麦 ブロッコリーサラダ 柑橘おろし和え 小麦 蛋白質 炭水化物 食塩相当量 307 kcal 191 0 148 ø 266 g 22

ベーキングパウダー、着色料(V·B2、カロチン)、消泡剤、酸化防止剤(V·C)、リン酸塩(Na)、酒精、調味料(アミノ酸等)、香辛料、増粘 剤(加工デンプン、キサンタン)、酸味料、安定剤(メチルセルロース)

	, ,	レリン		
豚肉	小	麦		
マ	卵・小麦・	かに・えび		
さつま芋と	さつま芋とレーズンのサラダ			
3	麩の煮物		小	麦
エネルギー	脂質	炭水化物	食塩相当量	
323 kcal	19.2 g	16.0 g	29.7 g	1.8 g

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、乳化剤、着色料(紅麹)、香辛料、 増粘剤(加エデンプン、キサンタン)

	101	77			
タラのし	至	<u>-</u> [			
揚	小	麦			
キャ	ベツの炒め	物	小麦		
いんり	げんの和え	.物	小	麦	
エネルギー	炭水化物	食塩相当量			
293 kcal	21.7 g	15.9 g	15.0 g	2.0 g	

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、香料、酸味 料、酒精

- ;	スパニ	卵・乳	・小麦			
豚肉とチンゲン菜の中華炒め						
白菜と油揚げの煮物				小	麦	
	南	瓜おかか	煮		小	麦
エネル	ギー	蛋白質	脂質		炭水化物	食塩相当量
303	kcal	g	20.1 g	2.3 g		

調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、酸味料、消泡剤、増 粘剤(加エデンプン)、酒精、酸化防止剤(V·C)、pH調整剤、 凝固剤

## 減塩おかずコース

今週のコメント

9/16(火)は『イワシフライの 南蛮漬け』をご用意いたしま した。イワシフライに赤ピー マンとえのきのあんがかかっ ています。

#### 敬老の日でお休みです

イワシフライの南蛮漬け 小麦 豚肉とごぼうの甘味噌炒め 小麦 小松菜と蒲鉾のあっさり金平 カリフラワーのごま和え 乳·小麦 蛋白質 胎質 炭水化物 食塩相当量 13.4 g 25.0 g 29.2 g 使用添加物

加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤 (V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、酒精、着色料(コチニール)、酸味 料、增粘多糖類、酵素、V.B1、焼成Ca、消泡剤

献立名						<i>y</i>	7	レケン
	鶏肉のサルサソース							
南瓜フライ					乳	, - /	小麦	
	煮物	(かぶ、	人	参)			小	麦
き	ゅうりと	ニツナの	)マ:	日和え			Ŋ	D
エネル	エネルギー 蛋白質 脂質			炭水化物	物	食塩相当量		
349	kcal	kcal 17.6 g 22.4 g					g	1.7 g
使用添加物						•		

加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、香料、リン酸 Ca、焼成Ca、酵素、香辛料、消泡剤、着色料(カラメル、紅麹、 ラック)、V.B1、酒精、酸味料

		101012								
天ぷ	ら3種	卵・乳・小麦・えび								
	Ŧ	小麦								
+	ヤベツ	小麦								
		小麦								
エネルギー		蛋白質		脂質		炭水化物		食塩相当量		
334	kcal	11.1	g	17.2	g	33.1	g	1.7 g		
<b>住田江和</b>										

加エデンブン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加エデンブン)、増粘多糖類、酒精、凝固剤、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、クエン酸、乳化剤、消泡剤、ベーキングパウダー、糊料(キサンタン)、V.B1、着色料(カロチン、カラメ ル). 酸味料. 環状オリゴ糖. 香料

		アレルゲン						
	豚肉と	小麦						
	カウオ	小麦						
ピーマ	ンとじゃ							
7.	ナクラと	小麦						
エネルギー		蛋白質		脂質		炭水化物		食塩相当
313	kcal	16.8	g	19.7	g	15.5	g	1.8 g

豆腐用凝固剤、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、酸味料、 酵素、調味料(アミノ酸等)、加エデンプン、焼成Ca、V.B1、消泡剤 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。

⑤ 生活協同組合コープしが