

≪夕食ニュース≫

No. 391 10月20日号

【予告】「昼食用お弁当(おかず)」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「昼食用お弁当(おかず)」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。

※イメージイラスト

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。

≪川柳特集336号≫

咲きほこる 赤白黄と 百日紅 (長浜市 女性 87歳) 【私宅の屋敷畠には主人が植えた百日紅の木が7~8本あります。ちょうど今頃が花の盛りで、夏場 にしては大変きれいな花の真っ盛りです】

(事務局より:百日紅7~8本の木が咲き誇る姿はさぞ素晴らしいでしょうね!)

血の検査 中性脂肪が 少し増し (東近江市 男性 83歳) 【三ヶ月の血液検査で中性脂肪が少し増し、薬を飲むほどでも無しとの診断でした。甘いものを食べて ますが!コーヒーは微糖、お菓子も少し~、食事に於いては生協の夕食サポートでバッチリです! 注意します、甘いものを食べる事。】

(事務局より:「血液検査」という言葉だけで背筋がヒヤッとします。夕食サポートが栄養管理にお役立 **ちしているようでありがとうございます。**)

向日葵の 笑みに負けじと 老いの笑み (竜王町 男性 83歳) (事務局より:向日葵を見ると自然と笑顔になりますね。「負けじと」が素晴らしいと思います。)

せみの声 元気もらって 朝仕事 (近江八幡市 男性 85歳) (近江八幡市 スーパーに 入る極楽 出る地獄 男性 85歳) さっぱりしたぞ がんばるぞ (近江八幡市 朝シャワー 男性 85歳) (事務局より:暑い中でも頑張っていらっしゃるお姿が目に浮かぶようです!)

コープしがの 夕食サポート 待ちわびて (東近江市 91歳) (事務局より:楽しみにしていただき、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!

|☆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

セ

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。

冷凍みかず(土・日・祝日セット)

1食あたり 税込626円

注文締切日 10月15日(水) 10月24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
	あじのトマトマリネ	小麦	エネルギー 355 kca	 【あじのトマトマリネ】あじをサクッと	
10月25日	鶏肉の香草焼き	小麦•乳成分	たんぱく質 20.8 g	揚げ、トマトピューレに玉ねぎとにんじ	100 Car
10月25日	かぼちゃと椎茸の含め煮	小麦	脂質 20.2 g	んを加えじっくり煮込んだソースをかけました。	
	ほうれん草のオイスターソース炒め	小麦	炭水化物 22.4 g	【鶏肉の香草焼き】鶏肉をチーズとオレ	
±	カリフラワーのサラダ	卵•乳成分	食塩相当量 1.7 g	ガノやバジルなどが入った香辛料をまぶ	レンジ目安
	れんこんのごま和え	小麦•乳成分		してジューシーに焼き上げました。	500W 4分10秒
	ぶりのおろしソースがけ	小麦	エネルギー 431 kca	【ぶりのおろしソースがけ】たれに漬け	
10月26日	豚肉とごぼうの実山椒炒め	小麦	たんぱく質 21.7 g	込んで素揚げにしたぶりに、かつおだし	
10月20日	高野豆腐の煮物	小麦	脂質 24.7 g	のおろしソースがよく合います。 【豚肉とごぼうの実山椒炒め】豚肉とご	
	じゃがいものツナ煮	小麦	炭水化物 28.1 g	ぼうを塩こうじで炒め合わせました。ピ	
B	茄子の味噌煮込み	小麦	食塩相当量 2.6 g	リッとした実山椒の佃煮がアクセントに	レンジ目安
	おくらのおひたし	小麦		なっています。	500W 4分20秒
使用し	、ている添加物は、お届けす <i>る</i>	商品包材でご確	[認ください。		

注文締切日 10月15日(水)

ご飯はお弁当・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。

お弁当と一緒にいかがですか?

※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:10月20日(月)~10月24日(金)

お届け日:10月23日(木)

毎週木曜日にお届けします。

注文番号 006

炊きたて冷やし込みご飯 150g

甲賀産コシヒカリ・キヌヒカリのブレンド米。

消費期限:お届け日当日22時



税込132円

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

乳脂肪分 3.6%以上 生乳産地 鳥取県

殺菌方法 120°C 2秒

200ml Mik word 200ml Mik word 200ml Mik word せいきょう牛乳、200me×3本

税込 246円

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

		L	<u> </u>	1011 >			. •>
	月	火	水	木	金	土	日
						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

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

12/29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



※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

今调のコメント

10/20(月)の色ご飯は、新メ ニューの『洋風炊き込みご |飯』です。コーンとグリンピ-スの甘みが引き立ち、バ ターとコンソメの風味がやさ しく広がる一品です。食欲を そそる味わいをお楽しみくだ

4種類のおかずコース 今週のコメント 10/20(月)の『ピーマンとささみの ペペロンチーノ風スパゲティ』は 新メニューです。にんにくの香りと

10	月 20	日(F])				
	献立名			アレル	レゲン			
	ケマヨカツ			卵-	小麦			
こんにゃ		小	麦					
	小	麦						
ブロッコリーと	ピーマンの	塩昆布和	え	小	麦			
人参と梅・	ザーサイ <i>0</i> .)和え物		小	麦			
洋風	炊き込みこ	゛飯		乳•	小麦			
エネルギー	脂質		炭水化物	食塩相当量				
493 kcal	11.9 g	12.5	g	81.0 g	3.5 g			
	使用添加物							

増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム)、調味料(アミノ酸等)、酒 精、水酸化Ca、乳酸Ca、酸味料、香料、リン酸塩(Na)、乳化剤、着色料(クチナシ、カロチン、カラメル、赤102)、リン酸Ca、香辛料、消泡剤、膨張剤、加工

	献立名		アレルゲン						
	ルのホワイ		卵·乳	⋰小麦					
カレ	カレイの煮付け								
ピーマンとささみ	小麦								
	つぼ漬け		小麦						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物 食塩相当						
385 kcal	16.2 g	23.0 g	27.2 g	1.9 g					
	使月	用添加物							

加工デンプン、増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、酒 精、酸味料、pH調整剤、着色料(カラメル)、酸化防止剤(V.C)、 乳酸Ca、香料、リン酸Ca、消泡剤

6種類のおかずコース

今週のコメント

ピリッとした辛みが食欲をそそり

ます!

10/22(水)の『柚子胡椒鶏唐 揚げ』は新メニューです。ピリッ とした柚子胡椒の風味が鶏唐 揚げによく合い、さっぱりとした 後味が楽しめます。

, ,	1117 14	790							
		アレノ	レゲン						
ミートボールのホワイトソース						卵・乳	·小麦		
カレイの煮付け						小	麦		
ピーマンと	とささみの	小	麦						
		つぼ漬り	ナ			小	麦		
エネル	エネルギー 蛋白質 脂質 炭		炭水化物	食塩相当量					
385	kcal	16.2	g	23.0	g	27.2 g	1.9 g		
			使月	用添加物					

		献立名				アレ	ルゲン					
サ	ケマヨ	カツ&	カツ	オカツ		卵•浮	l·小麦					
	んにゃ	/]	\麦									
ごぼ	うとさ	/]	\麦									
		/]	\麦									
ブロッコ	リーと	ピーマン	vのt	塩昆布利	口え	/]	\麦					
人参	∮と梅⁻	げーサー	イの	和え物		/]	\麦					
エネルギー 蛋白質			脂質		炭水化物	食塩相当量						
412	kcal	11.3	g	21.2	g	42.3 g	3.0 g					
			/± c	ロエカロかか								

加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、水酸化Ca、乳酸Ca、酸味 料、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、香料、リン酸Ca、消泡剤、乳化剤、 増粘剤(グアーガム)、着色料(カロチン、赤102)、香辛料、膨張剤

10 月 21 日(火)								
	献立名			アレルゲン				
		麦						
野菜と魚肉ソ	小	麦						
豆腐ナゲ	-	麦						
	小エビの炒	め物		小麦	・えび			
컽	「仁ゼリー			当	<u>[</u>			
	ごはん							
エネルギー	蛋白質	脂質		炭水化物	食塩相当量			
502 kcal	12.7 g	16.6	g	70.2 g	1.6 g			
	使月	用添加物						

加エデンブン、調味料(アミ/酸等)、ソルビット、酒精、炭酸Ca、酸味料、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸化防止剤(ソC)、香料、乳酸Ca、増粘剤(加エデンブン、キサンタン)、pH調整剂、乳化剤、着色料(クチナシ、トマト、カロチン、カラメル、調薬繊素)、香辛料、消泡剤、豆腐用凝固剤、ベーキングパウダー、漂白剤(次亜硫酸Na)、焼成Ca、酵素

		献立名				アレルゲン		
	アジフラ	/	\麦					
牛肉と	チンケ	レー	卵・乳	·小麦				
	さつ							
カリ	フラワ	ーと人	参の	つなます		/	\麦	
エネルギー		蛋白質	白質 脂質			炭水化物	食塩相当量	
346	kcal	12.0	g	20.5	g	27.8 g	2.2 g	
			/it F	日活力物				

加工デンブン、調味料(アミ/酸等)、増粘剤(加工デンブン、グアーガム、キサンタン)、酒精、豆腐用凝固剤、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、増粘多糖類、消泡剤、環状オリゴ糖、酢酸Na、グリシン、乳化剤、着色料(パブリカ)、焼成Ca、酵

		献立名			アレノ	レゲン	
	Į.	豚キムチ			小	麦	
野菜と魚肉ソーセージのさっぱり炒め					小	麦	
1	気物(カ	小	麦				
豆腐ナゲットの照焼きソース					小麦		
Ц	□菜とノ	小エビの火	少め物		小麦・えび		
	杏	にゼリー			<u> </u>	1	
エネル	エネルギー 蛋白質		脂質		炭水化物	食塩相当量	
356	kcal	12.9 g	22.3	g	23.5 g	2.6 g	
		使	用添加物				

| | 加工デンブン、調味料(アミノ酸等)、ソルビット、酒精、炭酸Ca、酸味料、ゲル化剤(増粘多 糖類)、酸化防止剤(ソC)、香料、乳酸(ca、pH)酸熱利・増粘剤(加工デンブン、キサンタ ン)、乳化剤、着色料(クチナン、トマト、カロチン、カラメル、調楽線素)、香辛料、消泡剤、豆 腐用凝固剤、ベーキングバウダー、混白剤(次亜硫酸物a)、焼成Ca、酵素

10 月 22 日(水) 柚子胡椒鶏唐揚げ 卵·乳·小麦 きのことピーマンの中華炒め 小麦 チリコンカン 乳·小麦 カリフラワーとカニカマの浸し 小麦 オクラのレモンサラダ 卵 ごはん 蛋白質 577 kcal 19.8 g 16.3 83.9 g 1.9 g 使用添加物

酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C、V.E)、香料、 乳酸Ca、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、着色料(クチナシ、カロチン、カラメル、パブリカ、トマト)、甘味料(ステビア)、ベーキングパウダー、乳化剤、消泡剤、焼成Ca、酵素、香辛料、酸味料、加工デンプン

		献立名				アレノ	レゲン			
	鶏肉	小	麦							
	イナ	小	麦							
	厚揚(小	麦							
		白花豆	Ž.							
エネルギー		蛋白質		脂質		炭水化物	食塩相当			
376	kcal	18.4	g	20.3	g	27.3 g	2.3 g			
	使用添加物									

増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、豆腐用凝固剤、調味料(アミノ酸等)、くん液、酒精、pH調整剤、酸味料、リン酸Ca、消泡剤、焼成Ca、酵素、加工デンプン

		献立名			アレ	ルゲン						
	柚子	⋒∙乳•小妻										
きの	ことピ	,	小麦									
	小松芽	小麦										
		リコンカン			乳	・小麦						
カリ	フラワ-	ーとカニカ	マの浸し	,	,	小麦						
7	ナクラ		卵									
エネル	ギー	炭水化物	食塩相当									
474	kcal	43.2 g	3.2 g									
		俥	用添加物									

医内が加州の 酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(VC、V.E)、乳酸Ca、香料、増粘剤(加工デンブン、キサンタン)、着色料(クチナシ、カロチン、カラメル、パブリカ、トマド)、甘味料(ステビア)、ベーキングパウダー、乳化剤、焼成Ca、消泡剤、酵

	1	0	月		日	(オ	()		
			献立名						レゲン	
	白	身魚	魚の西	京煤	き			小	麦	
	_		が芋コ	-	•			乳•	小麦	
	わかめと	-玉			華サ	ラダ	Ì	乳•	小麦	
			焼売					乳•	小麦	
			たくあん	ا						
	エネルギー 蛋白質 脂質							炭水化物	食塩相当	量
	505 kd	g	76.3 g	2.2	g					
4				/it F	日活加物					

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、ラック)、香辛料、V.B2、加エデンプン、乳化 剤、消泡剤、増粘多糖類、酸味料

		アレルゲン									
	白身	小麦									
		卵・乳	,•小麦								
ほうオ	いん草	とさつま	き揚	げの金	平	小	麦				
	大根σ	小	麦								
エネル	ギー	蛋白質	ŧ	脂質		炭水化物	食塩相当量				
316	kcal	18.9	g	14.2	g	27.2 g	2.1 g				

酒精、調味料(アミノ酸等)、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香料、加エデンプン、着色料(カロチン)、酵素、焼成Ca、ベーキ

		献立名				ア	レル	レゲン	
	白身1		小	麦					
	じゃ	乳	,• <i>/</i>	小麦					
	と白菜	虾	- /	小麦					
わか	めと玉	ねぎの	中:	華サラク	ダ			小麦	
		焼売				乳	,• <i>/</i>	小麦	
		たくあん	v						
エネル	炭水化	物	食塩相	当量					
349 kcal 16.1 g 18.5 g							g	2.7	g
•	•	•	使 F	日添加物		•			

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、ラック)、消泡剤、加工デンプン、香辛料、乳化剤、 V.B2、香料、增粘多糖類、酸味料

	10 月 24 日(金)									
		献立名		アレルゲン						
	煮込₽	メ風ハンバ・	ーグ	乳•	小麦					
		草ともやし		小	麦					
	さつま	卵・乳・小麦								
	れんこんとウイン	ナーのオイスタ	マーソース炒め							
		うずら豆								
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
	526 kcal	12.6 g	15.3 g	82.4 g	1.7 g					

調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、パプリカ、カロチン)、リン酸塩(Na)、酒 精、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、凝固剤、リン酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.E、V.C)、消泡剤、ベーキングパウダー、乳化剤、酸味料、香料、香辛料

		アレルゲン										
	豚肉	,	小	麦								
オ	ムレツ	卵∙乳∙小麦										
	野	菜コロ	ッケ			乳	- /	小麦				
ブロッ:	コリー。	とえのき	5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	ŋ	食塩相当量					
329 kcal 16.3 g 19.3 g						22.4 g	5	2.2 g				

加エデンプン、安定剤(加エデンプン)、酒精、調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチン、V.B2、アナトー)、増粘多糖類、pH調整剤、酸化防止剤(V.E、V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、乳化剤、消泡剤、焼成Ca、酸味料、酵素

	献立名 アレルゲン									
	ዮ	レル	レゲン							
煮込	孚	[· /	小麦							
ほうれん草ともやしの金平						小	麦			
	塩焼きそり				小麦					
さつ	ま芋のフリ	ツケ	7 —		卵.	·乳	・小麦			
れんこんとウィ	インナーのオイ	スター	ーソース炸	必め						
	うずら豆									
エネルギー 蛋白質 脂質						:物	食塩相当量			
460 kcal 15.5 g 23.9 g						g	3.3 g			
•		(市田)	夭 hn 物							

使用添加物 使用添加物 加エデンプン、調味料(アミ/酸等)、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル、パプリカ、コチ ニール、カロチン)、酒精、かんすい、増粘剤(加エデンブン、グアーガム、キサンタ)、凝固剤、リン酸Ca、pH調整剤、酸味料、消泡剤、V.B1、乳化剤、酸化防止剤 V.E、V.C)、香料、香辛料、ベーキングパウダー

8種類のおかずコース 的彩神腾

今週のコメント

10/24(金)は『うまい菜の浸し』で す。うまい菜は、味自体にはクセや 苦みなどはなく、色々な料理に使え ます。栄養価にも優れており、抗酸 化作用のあるRカロチンや 高血圧 予防に作用するカリウムを豊富に含 んでいます。血を作るビタミンといわ れる葉酸や、便秘予防に役立つ食 物繊維も多めです。

	アレノ	レゲン												
	小	麦												
マスの	レモン風味	蒸し	小	麦										
	んこんサラク		Ŋ	ip										
	ンのフリッタ	-	卵・乳・小麦											
	一のマスター		小	麦										
かぶの	のカニあんフ	かけ	卵・乳・小麦	・かに・え										
人	参シリシリ		卵・乳	小小麦										
里	小	麦												
エネルギー	炭水化物	食塩相当量												
410 kcal	29.3 g	3.5 g												
410 Kcal 30.4 g 23.2 g 29.3 g 3.5 g 使用添加物														

IXTARAIMO 加エデンブン、pH調整剤、調味料(アミ)酸等)、焼成Ca、酵素、酒精、増粘剤(加エデンブ ン、キサンタン、ケアーガム)、着色料(カラメル、カロチン、紅麹)、酸化防止剤(い・C)、漂白 剤(次亜硫酸Na)、消泡剤、酸味料、香料、増粘多糖類、メタリン酸Na、香辛料、ベーキング パウダー、グリシン、酢酸Na、乳化剤

ブリの照焼き

野菜と牛肉のコンソメ煮

大根と竹輪の金平

		献立名				アレノ	レゲン					
7	一プ月	小麦										
	アシ	_	卪									
	花が	いんもの	煮	勿		小	麦					
		春巻				小	麦					
		ねぎサ		•		卵・乳	・小麦					
		瓜ナム				小	麦					
わた		:小エビ		煮浸し		小麦	・えび					
	烰	卵・乳	・小麦									
エネルギー 蛋白質 脂質						炭水化物	食塩相当量					
402	kcal	29.0 g	4.0 g									
			使月	月添加物								

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)、クロレラエキス、セルロース、キシロース、膨張剤、ポリ リン酸Na、塩化Ca、ソルビット、乳化剤、消泡剤、着色料(クチナシ、紅麹)、発色剤(亜硝酸 Na)、香料、甘味料(アスパルテーム)、増粘多糖類、凝固剤、酸味料

	献立名			アレノ	レゲン		
イワシの	蒲焼き(小†	骨あり)		小麦			
-	ナポリタン 大豆煮			小	麦		
	小	麦					
カリフ・							
オクラ	とツナの和	え物		小	麦		
なす	の味噌炒ん	め					
	さくら漬け			小麦			
J		卵•	小麦				
エネルギー	炭水化物	食塩相当量					
444 kcal	50.1 g	4.1 g					
	使月	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 ゲー、着色料(V・B2、カロチン、アかイコン、海泡剤、酒精、酸味料、酸化防止剤(V・C、エリソルビン酸Na)、乳酸Ca、リン酸塩(Na)、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類、凝固剤、ソルビット、香料、甘味料(ステビア)

		レゲン								
	小麦									
豆腐のた	卵・乳・小麦	・かに・え								
切干大	小	麦								
	んのおかか			小	麦					
	一のコンソ			卵・乳	小小麦					
八幡こ	んにゃくの	煮物		小	麦					
	パイン缶									
揚	卵•	小麦								
エネルギー	炭水化物	食塩相当量								
454 kcal	29.0 g	22.1	g	38.7 g	3.7 g					

版TRAMMで 加工デンブン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酸味料、酒精、酸化防止剤 (V・C)、消泡剤、増粘剤(加工デンプ)、着色料(紅麹、酸化鉄、クチナン、カラメル)、香料、 水酸化Ca、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、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、ソルビット

v.L. v.O/ (a	に、1.0/、首件、首手件、・ (ファ・・ファ										
		献立名									
	ブ		ア		レゲン						
		小	麦								
 _	Ŋ	图 - 4	小麦								
じゃが芋の金平							小	麦			
		めの中									
コーン	ノと村	支豆の 鼎	具胡	椒炒め							
		んじょ煮				Ŋ	月 - 4	小麦			
	うま	い菜の	浸し	,			小麦				
エネルギー 蛋白質 脂質							比物	食塩相	当量		
405 kcal 23.9 g 21.7 g							g	3.9	g		
			/市 F	日活加物							

酒精、酸味料、酸化防止剤(V·C)、pH調整剤、加エデンプン、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、消泡剤、香辛料、着色料(紅花黄、 クチナシ、コチニール)

やわらかおかずコース

今调のコメント

10/23(木)『大豆の旨者『十三の 脂肪 く含 、 物を きが

	1						-			
/23(木)『大豆の旨煮』大豆の		パン	プキン	サラ	ダ			Ŋ	Ŋ	
防の中には、リノール酸、オイ	エネル	ギー	蛋白質	ŧ	脂質		炭水化	:物	食塩相	当量
のの中には、リノール酸、オイ レ酸などの不飽和脂肪酸が多	300	kcal	18.3	g	17.2	g	19.3	g	2.0	g
				,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	用添加物					
まれているため、血中の老廃	加工デン									
を除去し、血管を丈夫にする働	色料(カラ					ノブン	ヘキサ	ンタ:	ン)、酒	ĺ
があります。	精、ソルビ	ット、炭	酸Ca、香	辛料						

減塩おかずコース

今週のコメント

10/24(金)は、『牛肉とごぼうの 炒め煮』です。牛肉の旨味とごぼ うの風味がしっかりと合わさった 炒め煮です。やさしい味付けに仕 上げました。

	アレ	ルゲン					
		\麦					
オムレ	卵∙乳∙小麦						
煮物	(なす、	わか	め)		小麦		
	うぐいす	豆					
エネルギー	炭水化物 食塩相当量						
340 kca	I 13.1	g	27.7 g	2.1 g			
		使月	用添加物				

安定剤(加工デンブン)、酒精、pH調整剤、酸味料、着色料(カロチン、V.B2、カラメル)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、V.B1、焼成Ca、酵素、乳酸Ca、消泡剤、加工デンプン

		アレ	ルゲン						
	Į.	小	麦						
	アジ	小	麦						
	ツコリ	小	麦						
白	菜とツ	ナのポ	ン西	作炒め		小	麦		
エネル	炭水化物	食塩相当量							
315	kcal	g	19.1 g	2.2 g					
使用添加物									

豆腐用凝固剤、消泡剤、調味料(アミ/酸等)、pH調整剤、酸味料、増粘剤 (加エデンプン、キサンタン)、着色料(カラメル、パプリカ)、クロレラエキス、加 エデンプン、焼成Ca、酵素、酒精、酸化防止剤(V·C)、甘味料(ステビア)

		アレノ	レゲン				
	ホキ	乳•	小麦				
	肉詰め	小	麦				
L	山菜と泊	由揚げの	の炒	め物		小	麦
	切干ス	大根の	甘酊	「煮		小	麦
エネルギー 蛋白質 脂質						炭水化物	食塩相当量
319	22.7 g	1.2 g					
			使月	月添加物			

加エデンブン、増粘剤(加エデンブン、増粘多糖類、グアーガム)、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、ピロリン酸Na、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、凝固剤、乳酸Ca、香料、乳化剤、着色料(クチナシ、コチニール、銅葉緑素)、リン酸Ca、消泡剤、漂白

		10V-T-7-1				/	•	-,-		
マスの	ムニエ	ル タル	タル	ソースネ	たえ	卵•	乳	•小麦	Ę	
	Ę		卵.	乳	•小麦	Ę				
なる	ナとかん		小麦							
+	ヤベツ	と人参	の+	ナラダ			小	\麦		
エネル	ギー	蛋白質	Ì	脂質		炭水化	:物	食塩相	当	
349	kcal	g	14.3	g	1.8	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 増粘剤(加工デンプ 加上アンフン、Praingを利、調味科イバネン酸等)、洗成の品、除来、福柏利(加上アンン、増粘多糖類、キサンタン、香料、酸味料、乳化剤、着色料(クテナシ、V-B2、人口チン)、香辛料、酒精、酸化防止剤(V·C)、ベーキングパウダー、消泡剤、甘味料(アスパルテーム)

			アレ	ルゲン						
	¥	卵・乳	·小麦							
じゃが芋	とウイン	乳•	小麦							
	ソー	小麦								
	白	菜の梅	和え	_		/]	\麦			
エネル	ギー	蛋白質	脂質	脂質		食塩相当量				
424	kcal	19.6	g	22.6	g	32.2 g	2.1 g			

加工デンプン、酒精、かんすい、酸味料、調味料(アミノ酸等)、酸化防止 剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、消泡剤、乳化剤、着色料(野菜、カロチン、カラメル)、ベーキングパウダー、増粘剤(キサンタン)、V.B1、酵素、

			アレノ	レゲン							
豚肉と	玉ねる										
	大	小麦									
	をと油										
うま	い菜と	ト小エヒ	<u>`</u> の	酢の物		小麦・えび					
エネル	ギー	炭水化物	食塩相当量	ł							
276	kcal	g	18.5 g	1.9 g							
	2/6 Kcal 18.8 g 16.6 g 18.5 g 1.9 g										

加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成 Ca、酵素、消泡剤、乳酸Ca、酸化防止剂(V·C)、酒精、 凝固剤、香料

		献立名									
豚肉		菜のし			め	小麦					
	メバノ	小麦									
	春	小麦									
	くる	るみ大学	学芋			小麦・くるみ					
エネルギー		蛋白質		脂質		炭水化物	食塩相当量				
315 kcal 18.9 g 13.7				g	25.5 g	2.0 g					
			/击 E	B 35 ho thm							

河精、酸味料、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C、V.E)、pH調整剤、香料、焼成Ca、消泡剤、酵素、加エデンプン、V.B1

Γ			アレノ	レゲン								
Γ		サバ	の竜田	揚	げ		小	小麦				
I	ほうネ	こん草	小麦									
ľ		和風	卵∙小麦									
ľ		冬瓜(の鶏そ	ぼろ	煮		小	小麦				
Γ	エネルギー 蛋白質 脂質						炭水化物	食塩相当量				
L	339	kcal	23.1 g	2.2 g								
Γ	使用添加物											

pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、酸味料、酒精、酸化防止剤(V·C)、消 泡剤、加エデンプン、ソルビット、炭酸Ca、着色料(クチナシ、トマトリコピ 、カラメル)、香辛料、香料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)

	献立名									
Ш	小麦									
牛肉と	小	麦								
ピーマン	小麦									
大根とコーン	のコールス	ローサラダ	Ŋ	ĺΠ						
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量						
374 kcal	13.0 g	26.7 g	21.9 g	1.3 g						

酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グアーガム、キサンタン)、酸味 料、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、酵素、消 泡剤、香辛料、加エデンプン、V.B1、焼成Ca、香料

【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。

アレルゲン

小麦

乳·小麦 卵·小麦

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。

・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。

