





## 夕食サポート

### お弁当コース

ご飯(滋賀県産)

今週のコメント

12/26(金)の『天ぷら2種 天つゆ添え』は、タラ、れんこんです。  
また2025年最後のお弁当なので『年越しそば』をご用意しました。  
本年もありがとうございました。よいお年をお迎えください♪

### 4種類のおかずコース

今週のコメント

12/22(月)は『おでん(こんにゃく、がんも)』が登場します。  
寒い季節に、やさしい味のおでんをぜひご賞味ください。

### 6種類のおかずコース

今週のコメント

12/25(木)には『いちごレアケーキ』が登場します。クリスマスメニューをお楽しみください。  
12/26(金)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は、タラ、れんこん、はんぺんです。天つゆでお召し上がりください。

### 8種類のおかずコース 旬彩御膳

今週のコメント

12/24(水)は『天ぷら3種 天つゆ添え』です。天ぷらの種類は エビ・なす肉はさみ揚げ・紅生姜入りかき揚げになります。

### やわらかおかずコース

今週のコメント

12/26(金)の『チャプチ』は伝統的な韓国料理のひとつでさまざまな具材を使った甘辛い味付けの炒め物です。おめでたい席や、家族が集まるときなどにも食べられています。

### 減塩おかずコース

今週のコメント

12/24(水)の『天ぷら3種 天つゆ添え』は、タラ、さつま芋、オクラです。  
天つゆでお召し上がりください。

※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。

### 12月22日(月)

献立名	アレルゲン
ホキの竜田揚げ	小麦
春雨の韓国風炒め	卵・乳・小麦
いんげんと油揚げの煮物	小麦
白菜と竹輪の柚子ドレ和え	小麦
つぼ漬け	小麦
ごはん	
エネルギー 479 kcal	蛋白質 15.3 g 脂質 13.8 g 炭水化物 70.0 g 食塩相当量 2.0 g

### 12月23日(火)

献立名	アレルゲン
あっさり麻婆豆腐	
タコのキャベツカツ	卵・小麦
もやしとピーマンのコンソメ醤油炒め	乳・小麦
チンゲン菜と椎茸のナムル	小麦
金時豆	
ごはん	
エネルギー 506 kcal	蛋白質 13.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 72.9 g 食塩相当量 1.4 g

### 12月24日(水)

献立名	アレルゲン
ハッシュドボーン風	乳・小麦
五目煮	小麦
大根とさつま揚げの炒め物	小麦
スパゲティサラダ	卵・小麦
オクラの酢の物	小麦
ごはん	
エネルギー 463 kcal	蛋白質 11.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 69.1 g 食塩相当量 1.8 g

### 12月25日(木)

献立名	アレルゲン
照焼きチキン	乳・小麦
ツナじやが	小麦
ごぼうのフリッター	卵・乳・小麦
小松菜とコーンのごまドレ和え	卵・小麦
いちごレアケーキ	卵・乳・小麦
ごはん	
エネルギー 558 kcal	蛋白質 18.2 g 脂質 18.8 g 炭水化物 74.3 g 食塩相当量 1.9 g

### 12月26日(金)

献立名	アレルゲン
天ぷら2種 天つゆ添え	卵・乳・小麦
野菜とウインナーのハニーマスタード炒め	乳・小麦
ほうれん草と人参の炒め物	小麦
わかめのくるみ和え	小麦・くるみ
れんこんとカニカマのサラダ	卵・小麦
年越しそば	小麦・そば
エネルギー 441 kcal	蛋白質 16.4 g 脂質 18.5 g 炭水化物 53.7 g 食塩相当量 2.8 g

献立名	アレルゲン
ブリの生姜煮	小麦
揚げ焼壳	乳・小麦
おでん(こんにゃく、がんも)	小麦
南瓜と枝豆のサラダ	卵
エネルギー 368 kcal	蛋白質 18.4 g 脂質 25.1 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.0 g

献立名	アレルゲン
豚肉とごぼうの梅おかか炒め	小麦
サケフライ	小麦
春雨と人参のツナサラダ	小麦
わかめのごま和え	乳・小麦
エネルギー 363 kcal	蛋白質 13.4 g 脂質 24.5 g 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.9 g

献立名	アレルゲン
カツオカツ＆エビフライ	卵・乳・小麦・えび
鶏肉のホワイトソース	乳・小麦
いんげんとエリングの中華金平	
れんこんの昆布マリネ	小麦
エネルギー 384 kcal	蛋白質 16.7 g 脂質 23.1 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 1.7 g

献立名	アレルゲン
煮込み風ハンバーグ	乳・小麦
メバルの卵あんかけ	卵・小麦
ほうれん草とひらたけの塩だれスパゲティ	小麦
ピーマンとささみの酢の物	小麦
エネルギー 351 kcal	蛋白質 17.8 g 脂質 18.8 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 2.1 g

献立名	アレルゲン
カレイのみりん焼き	小麦
鶏天 天つゆ添え	卵・乳・小麦
年越しそば	小麦・そば
金時豆	
エネルギー 399 kcal	蛋白質 17.6 g 脂質 19.8 g 炭水化物 32.7 g 食塩相当量 2.2 g

献立名	アレルゲン
ホキの竜田揚げ	小麦
春雨の韓国風炒め	卵・乳・小麦
大学芋	
いんげんと油揚げの煮物	小麦
白菜と竹輪の柚子ドレ和え	小麦
つぼ漬け	小麦
エネルギー 427 kcal	蛋白質 15.7 g 脂質 24.1 g 炭水化物 36.2 g 食塩相当量 2.6 g

献立名	アレルゲン
あっさり麻婆豆腐	
タコのキャベツカツ	卵・小麦
カリフラワーと人参の和え物	小麦
もやしとピーマンのコンソメ醤油炒め	乳・小麦
チンゲン菜と椎茸のナムル	小麦
金時豆	
エネルギー 404 kcal	蛋白質 15.6 g 脂質 23.1 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.5 g

献立名	アレルゲン
ハッシュドボーン風	乳・小麦
カニ風味コロッケ	卵・乳・小麦・かに
五目煮	小麦
大根とさつま揚げの炒め物	小麦
スパゲティサラダ	卵・小麦
オクラの酢の物	小麦
エネルギー 415 kcal	蛋白質 11.2 g 脂質 27.2 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.9 g

献立名	アレルゲン
照焼きチキン	乳・小麦
ツナじやが	小麦
キャベツと蒲鉾のウスターソース炒め	
ごぼうのフリッター	卵・乳・小麦
小松菜とコーンのごまドレ和え	卵・小麦
いちごレアケーキ	卵・乳・小麦
エネルギー 4	



## 夕食サポート

「夕食だけでなく昼食用のお弁当も届けてほしい！」そんな組合員さんの声から生まれました。

パッケージ内の気体(空気中と同じ窒素や二酸化炭素など)の割合を変える包装方法で、美味しさを長持ちさせています。

## 昼食弁当(おかず)コース

### 今週のコメント

12月23日はホキの西京焼きをご用意しました。白味噌に漬け込んで香ばしく焼いたホキをご賞味ください。

### 12月24日(水)

献立名	アレルゲン
豚キムチ	小麦
アカウオのさっぱり煮	小麦
揚げ餃子	小麦
ブロッコリーとピーマンのレモンペッパー炒め	小麦
からし風味小なす漬	小麦
エネルギー 390 kcal	蛋白質 18.2 g 脂質 25.4 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 2.6 g
使用添加物	

酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、グリシン、加工デンプン、酒精、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、pH調整剤、香料、増粘剤(キサンタン)、酸化防止剤(V.C)、酵素、漂白剤(次亜硫酸Na)、焼成Ca、消泡剤

### 12月22日(月)

献立名	アレルゲン
サバの生姜煮	小麦
チキンカツ	卵・乳・小麦
焼壳	乳・小麦
金平ごぼう	小麦
白花豆	
エネルギー 339 kcal	蛋白質 20.4 g 脂質 13.2 g 炭水化物 34.1 g 食塩相当量 2.4 g
使用添加物	

加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、タマリンドガム)、調味料(アミノ酸等)、酢酸Na、着色料(カラメル、ラック)、酒精、グリシン、pH調整剤、V.C、焼成Ca、酸味料、増粘多糖類、消泡剤

### 12月25日(木)

献立名	アレルゲン
ポークカレー	乳・小麦
白身魚フライ	小麦
なすとベーコンのラタトウイユ	卵・乳・小麦
チンゲン菜と蒲鉾のサラダ	卵
福音漬け	小麦
エネルギー 412 kcal	蛋白質 11.7 g 脂質 31.1 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 2.2 g
使用添加物	

酢酸Na、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、グリシン、着色料(カラメル、クチナシ、コチニール)、酒精、カゼインNa、増粘剤(ゲーアガム)、リン酸塩(Na)、酸味料、pH調整剤、甘味料(甘草、ステビア)、くん液、酸化防止剤(V.C)、糊料(ゲーアガム)、増粘多糖類、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、焼成Ca、消泡剤、乳化剤、酵素、香料

### 12月23日(火)

献立名	アレルゲン
照り焼きチキン	小麦
ホキの西京焼き	乳・小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
ピーマンとささみの明太スパゲッティ	乳・小麦
金時豆	
エネルギー 457 kcal	蛋白質 31.5 g 脂質 22.8 g 炭水化物 26.4 g 食塩相当量 3.5 g
使用添加物	

酢酸Na、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酒精、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、リン酸Ca、着色料(紅麹、唐辛子、カラメル、ターメリック、コチニール、クチナシ)、酸味料、pH調整剤、V.B2、リン酸塩(Na)、焼成Ca、酵素、酸化防止剤(V.C)、乳化剤(レシチン、グリセリンエステル)、香辛料、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、消泡剤

### 12月26日(金)

献立名	アレルゲン
酢豚	卵・乳・小麦
れんこんと鶏肉の梅仕立て	乳・小麦
切干大根の煮物	小麦
豆ひじき	小麦
さくら漬け	
エネルギー 228 kcal	蛋白質 8.2 g 脂質 5.0 g 炭水化物 37.6 g 食塩相当量 4.3 g
使用添加物	

増粘剤(加工デンプン)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、加工デンプン、酸味料、着色料(カラメル、カロチン、野菜)、香料、グリシン、セルロース、貝Ca、膨張剤、リン酸Ca

【お願い】 ★温める際は、電子レンジで(500W)1分～1分30秒を目安に温めて下さい。

・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、翌日の14時まで(金曜お届け分は翌月曜日の14時まで)にお召し上がりください。

・アレルギー物質の義務表示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」で表示しています。

《お願い》アレルギー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。

・お弁当の容器について、「洗っていただいたもの」については回収いたします。

だしは天然だしを  
使用しております！

生活協同組合コープしが

・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事がありますので、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、調味料はご自身でご用意下さい。

### キリトリ

#### 注文用紙

締切日: 12月17日(水)
お届け日: 12月22日(月)から26日(金)
※夕食用弁当お届け日のみ、ご利用可能です。

No. 031 昼食弁当(おかず) 税込: 590円

ご利用期間: 毎週・今週のみ

※毎週に○をされた場合、翌週以降のご注文は不要です。

必要数 月: 火: 水: 木: 金:

※曜日ごとの必要数をご記入ください。

