

夕食サポートご利用の皆さまへ

【重要】2025年 年末年始夕食サポートお届けスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
通常配達	通常配達	通常配達	通常配達	通常配達	休み	休み
12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
通常配達	通常配達 クリスマスケーキ	通常配達	通常配達 冷凍おかずAセット	通常配達 冷凍おかずBセット	休み	休み
12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
迎春商品 冷凍おかずCセット など配達	休み	休み	休み	休み	休み	休み
1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日
通常配達	通常配達	通常配達	通常配達	通常配達 冷凍おかず	休み	休み

※通常のお弁当・おかずのお届けは12月26日(金)までです。

※12月29日(月)は予約商品のみのお届けで、お弁当のお届けはありません。

※年始のお弁当・おかずのお届けは1月5日(月)からです。

※お弁当・おかずのお届け時は『炊きたて冷し込みご飯』のお届けもございます。

※12月25日(木)・26日(金)／1月5日(月)～1月9日(金)の『サラダ』『せいきょう牛乳』は  
お休みさせていただきます(詳しくは献立表にてご確認ください)。

●お弁当・おかず等のご注文の中止・変更について

商品お届け日	注文変更締切日時
1月 5日(月)～ 9日(金)	12月24日(水)午後7時半まで
1月13日(火)～16日(金)	1月 7日(水)午後7時半まで

【お問合せ先】

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

【年末年始の営業】 年末 ⇒ 12月31日(水)17:00まで  
年始 ⇒ 1月4日(日)9:00(～15:00まで)  
※1月5日(月)～通常営業です




生活協同組合コープしが 夕食サポート事務局

冷凍おかず(土・日曜・祝日セット)

1食あたり 税込648円

※別途ご案内のとおり、今回お届け  
分より値上げとなっております。ご理  
解いただきますよう、お願いいたしま  
す。

注文締切日 25年12月24日(水)  
お届け日 26年1月9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
1月10日 土	ぶりのもろみ焼き 肉じゃが 冬瓜のかに風味あんかけ 豆腐の中華炒め ほうれん草のおひたし 切干大根とツナの塩ぼん酢和え	小麦 小麦 小麦・卵・かに 小麦 小麦 小麦	エネルギー 357 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.5 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.6 g	【ぶりのもろみ焼き】「しょうゆもろみ」を加えたたれにぶりを漬けこみ焼き上げました。しょうゆの深い味わいのコクと香りがきいた一品です。 【肉じゃが】だしをきかせた肉じゃがは、やさしい味付けで仕上げました。	 レンジ目安 500W 4分20秒
1月11日 日	鮭の湯葉あんかけ 牛肉ときのこの炒め物 高野豆腐の煮物 キャベツとコーンの炒め物 揚げと昆布の煮物 春雨の中華和え	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 357 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 1.9 g	【鮭の湯葉あんかけ】ふっくらと焼きあげ、生姜の風味がたよう和風あんをかけました。菜の花と人参、湯葉の彩りが美しい一品です。 【牛肉ときのこの炒め物】牛肉を人参とエリンギ、ひらたけと一緒に焼肉のたれで炒めました。醤油をベースに、香味野菜とフルーツのうまみが引き立ち、コチュジャンのアクセントが効いた味付けに仕上げました。	 レンジ目安 500W 4分10秒
1月12日 月	たらの中華ねぎごまだれ 豚すき焼き 大根の鶏そぼろあんかけ おくらのおかか和え 小松菜のおひたし れんこんのごま和え	小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦・乳成分	エネルギー 347 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.6 g 炭水化物 24.8 g 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。 【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、ごはんに合う和風の一品です。	 レンジ目安 500W 3分50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 12月24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。

お届け日を選べます。お好きな曜日をお選びください。

1月5日(月)～1月9日(金)

注文番号  
006



炊きたて冷やし込みご飯 150g

税込132円

消費期限: お届け日当日22時  
甲賀産コシヒカリ・キヌヒカリ等のブレンド米。

1月5日(月)～9日(金)の「サラダ」及び  
1月8日(木)の「せいきょう牛乳」はお休みになります。

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

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







## 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

1/5(月)『人参シリシリ』をご用意しました。人参シリシリは、沖縄県発祥の郷土料理で、千切り人参と卵を炒めて調味料で味付けした料理です。  
今週の色ご飯は1/7(水)の『中華炊き込みご飯』です。

※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。

1月5日(月)

献立名	アレルギー
アカウオのあっさり南蛮漬け	小麦
小松菜と豚ひき肉のマヨ炒め	卵・小麦
なすの煮物	小麦
人参シリシリ【沖縄県】	卵・乳・小麦
わかめの塩こうじ和え	
ごはん	
エネルギー 530 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 19.0 g 炭水化物 71.0 g 食塩相当量 1.9 g	
使用添加物	
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、着色料(カラメル)、乳化剤、香辛料、酸味料、増粘多糖類、酵素、酢酸Na、グリシン、焼成Ca、消泡剤	

1月6日(火)

献立名	アレルギー
回鍋肉	小麦
春雨の炒め物	小麦
くわいのフリッター	卵・乳・小麦
ミックスナムル	乳・小麦
大根の海苔和え	小麦
ごはん	
エネルギー 499 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 73.5 g 食塩相当量 1.7 g	
使用添加物	
着色料(カラメル、カロテン)、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、グリシン、酒精、調味料(アミノ酸等)、酢酸Na、増粘多糖類、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酵素、ベーキングパウダー、酸味料、焼成Ca、消泡剤、加工デンプン	

1月7日(水)

献立名	アレルギー
アジフライの生姜あんかけ	小麦
野菜とウインナーのコンソメ炒め	乳・小麦
ひじきと油揚げの煮物	小麦
タマゴシエルマカロニサラダ	卵・乳・小麦
きょうぶき	小麦
中華風炊き込みご飯	小麦
エネルギー 469 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 67.1 g 食塩相当量 2.3 g	
使用添加物	
グリシン、調味料(アミノ酸等)、酒精、酢酸Na、増粘多糖類、増粘剤(グアーガム)、pH調整剤、甘味料(ステビア)、着色料(カラメル、カロテン、パプリカ)、酸化防止剤(V.C)、凝固剤、保存料(ソルビン酸K)、乳酸Ca、リン酸Ca、香辛料、環状オリゴ糖、酸味料、消泡剤	

1月8日(木)

献立名	アレルギー
鶏肉のデミグラスソース	小麦
揚げ餃子の中華あんかけ	小麦
キャベツとごぼうの炒め物	小麦
オクラと人参のコールスローサラダ	卵
黒豆	小麦
ごはん	
エネルギー 553 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 17.6 g 炭水化物 75.6 g 食塩相当量 1.6 g	
使用添加物	
着色料(カラメル、果実)、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、リン酸Ca、焼成Ca、酵素、香料、消泡剤、香辛料、重曹、pH調整剤、酸味料、酸化防止剤(亜硫酸塩)	

1月9日(金)

献立名	アレルギー
牛肉と大根の炒め煮	小麦
南瓜コロッケ	乳・小麦
白菜とささみのボン酢和え	小麦
玉ねぎとコーンのトマト炒め	乳・小麦
わらび餅	
ごはん	
エネルギー 559 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 19.4 g 炭水化物 81.7 g 食塩相当量 1.1 g	
使用添加物	
加工デンプン、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、酒精、着色料(パプリカ、カラメル)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、焼成Ca、酸味料、増粘多糖類、消泡剤、香料、酵素	

## 4種類のおかずコース

今週のコメント

1/6(火)の『天ぶら3種 天つゆ添え』は白身魚大葉天ぶらと南瓜、竹輪のカレーです。お好みで天つゆをかけてお召し上がりください。

献立名	アレルギー
豚肉のお好み風炒め	小麦
エビカツ	卵・乳・小麦・えび
さつま芋と大豆のサラダ	卵
大根と人参のわさび醤油炒め	小麦
エネルギー 419 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 28.5 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.8 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)、酒精、カゼインNa、リン酸塩(Na)、セルロース、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、香料、着色料(クチナシ、カロテン、紅麴)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、pH調整剤、焼成Ca、消泡剤、炭酸塩(Ca、Na)、酵素、酸味料	

献立名	アレルギー
天ぶら3種 天つゆ添え	卵・乳・小麦
豚肉と小松菜の極旨炒め	小麦
人参シリシリ	卵・乳・小麦
わかめと枝豆の柚子風味和え	小麦
エネルギー 384 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 24.0 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 2.0 g	
使用添加物	
調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、膨張剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、乳化剤、酸味料、グリシン、酢酸Na、着色料(カラメル、カロテン)、リン酸Ca、酵素、香辛料、消泡剤、増粘多糖類、pH調整剤、ベーキングパウダー、香料、焼成Ca	

献立名	アレルギー
酢鶏	小麦
メバルの塩焼き	小麦
春雨のごまドレサラダ	卵・小麦
昆布豆	小麦
エネルギー 418 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 22.4 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.1 g	
使用添加物	
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、香料、甘味料(ステビア)、増粘剤(キサンタン)、リン酸Ca、焼成Ca、酵素、環状オリゴ糖、消泡剤、着色料(コチニール)、pH調整剤、酸味料	

献立名	アレルギー
ホキの西京焼き	卵・小麦
キムチそぼろ豆腐	小麦
春巻	乳・小麦・えび
玉ねぎと人参のレモンクリーム和え	卵
エネルギー 304 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 18.0 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 2.4 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、豆腐用凝固剤、着色料(カラメル)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C、V.E)、酸味料、甘味料(ステビア)、消泡剤、V.B2、香料、香辛料	

献立名	アレルギー
牛肉入りコロッケ&ホタテ風味フライ	卵・乳・小麦
アカウオの煮付け	小麦
ひじきといんげんの煮物	小麦
カリフラワーとピーマンのピクルス	小麦
エネルギー 305 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 31.7 g 食塩相当量 1.7 g	
使用添加物	
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、香料、着色料(カロテン)、消泡剤、酸味料	

## 6種類のおかずコース

今週のコメント

1/9(金)は『牛肉と大根の炒め煮』が登場します。大根に含まれるビタミンCには、強い抗酸化作用があります。  
また『わらび餅』をご用意しました。食後のデザートとしてお召し上がりください。

献立名	アレルギー
アカウオのあっさり南蛮漬け	小麦
小松菜と豚ひき肉のマヨ炒め	卵・小麦
ブロッコリーとさつま揚げの炒め煮	小麦
なすの煮物	小麦
人参シリシリ【沖縄県】	卵・乳・小麦
わかめの塩こうじ和え	
エネルギー 435 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 28.0 g 炭水化物 26.9 g 食塩相当量 2.8 g	
使用添加物	
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、焼成Ca、香辛料、酢酸Na、消泡剤、酵素、乳化剤、増粘多糖類、グリシン、着色料(カラメル)、酸味料	

献立名	アレルギー
回鍋肉	小麦
春雨の炒め物	小麦
厚揚げとチンゲン菜の煮物	小麦
くわいのフリッター	卵・乳・小麦
ミックスナムル	乳・小麦
大根の海苔和え	小麦
エネルギー 370 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 20.4 g 炭水化物 29.2 g 食塩相当量 2.8 g	
使用添加物	
加工デンプン、豆腐用凝固剤、着色料(カラメル、カロテン)、酒精、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、グリシン、調味料(アミノ酸等)、酢酸Na、増粘多糖類、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、消泡剤、酵素、ベーキングパウダー、酸味料、焼成Ca	

献立名	アレルギー
アジフライの生姜あんかけ	小麦
野菜とウインナーのコンソメ炒め	乳・小麦
ピーマンと枝豆の金平	小麦
ひじきと油揚げの煮物	小麦
タマゴシエルマカロニサラダ	卵・乳・小麦
きょうぶき	小麦
エネルギー 347 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 21.9 g 炭水化物 24.8 g 食塩相当量 2.6 g	
使用添加物	
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酒精、酢酸Na、増粘多糖類、増粘剤(グアーガム)、着色料(カラメル、カロテン、コチニール、パプリカ)、甘味料(ステビア)、凝固剤、保存料(ソルビン酸K)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、消泡剤、酸味料、香辛料、環状オリゴ糖	

献立名	アレルギー
鶏肉のデミグラスソース	小麦
揚げ餃子の中華あんかけ	小麦
里芋の旨塩煮	
キャベツとごぼうの炒め物	小麦
オクラと人参のコールスローサラダ	卵
黒豆	小麦
エネルギー 489 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 26.4 g 炭水化物 37.6 g 食塩相当量 2.9 g	
使用添加物	
増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、着色料(カラメル、果実)、調味料(アミノ酸等)、酒精、リン酸Ca、酵素、香料、pH調整剤、重曹、香辛料、消泡剤、酸味料、焼成Ca、酸化防止剤(亜硫酸塩)、加工デンプン	

献立名	アレルギー
牛肉と大根の炒め煮	小麦
南瓜コロッケ	乳・小麦
煮物(こんにゃく、いんげん)	小麦
白菜とささみのボン酢和え	小麦
玉ねぎとコーンのトマト炒め	乳・小麦
わらび餅	
エネルギー 388 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 24.5 g 炭水化物 33.6 g 食塩相当量 1.9 g	
使用添加物	
加工デンプン、トレハロース、酒精、調味料(アミノ酸等)、水酸化Ca、着色料(パプリカ、カラメル)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、酵素、増粘多糖類、消泡剤、焼成Ca、香料、酸味料	

## 8種類のおかずコース

### 旬彩御膳

今週のコメント

1/6(火)は『天ぶら2種』です。天ぶらの種類はキス・小エビ入りかき揚げ になります。

献立名	アレルギー
メバルの塩焼き 厚焼玉子添え	卵・小麦
鳥取こめ育ち牛のすき焼き	小麦
信田巻	小麦
里芋の唐揚げ	小麦
ブロッコリーのカニ風味あんかけ	卵・乳・小麦・かに・えび
チヂミ	卵・小麦
紅白なます	
黒花豆	
エネルギー 407 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 19.9 g 炭水化物 37.9 g 食塩相当量 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、ソルビット、酒精、水酸化Ca、酸味料、豆腐用凝固剤、漂白剤(亜硫酸塩、次亜硫酸Na)、消泡剤、着色料(紅麴)、香料、増粘剤(キサンタン)、膨張剤	

献立名	アレルギー
コープ豚と豆腐の中華だれ	小麦
天ぶら2種	卵・乳・小麦・えび
わかめの変わりサラダ	卵・小麦
南瓜の煮物	小麦
ウインナーと枝豆の黒胡椒炒め	
ずいきの田舎煮	小麦
季節の果物	
はんべんの田楽風	卵・小麦
エネルギー 411 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 24.7 g 炭水化物 28.1 g 食塩相当量 3.6 g	
使用添加物	
酸味料、酒精、酸化防止剤(V.C、E)、ソルビン酸Na、増粘剤(グアーガム)、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、カロテン)、加工デンプン、消泡剤、リン酸塩(Na)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、ソルビット、炭酸Ca、増粘多糖類、乳酸Ca、豆腐用凝固剤、水酸化Na	

献立名	アレルギー
鶏の照焼き	小麦
明太子スパゲティ	卵・乳・小麦
高野豆腐と椎茸の煮物	小麦
れんこん金平	小麦
山菜の和え物	小麦
サイコロこんにゃくステーキ	乳・小麦
さくら漬け	小麦
わらび餅	
エネルギー 405 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 19.9 g 炭水化物 37.0 g 食塩相当量 4.0 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、酸味料、酒精、消泡剤、着色料(紅麴、トウガラシ、クチナシ、銅葉緑素、アガアール)、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)、香料、乳化剤、香辛料、酸化防止剤(V.C)、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、水酸化Ca、ソルビット、増粘多糖類	

献立名	アレルギー
イワシの蒲焼き(小骨あり)	小麦
和風オムレツ風	卵・小麦
ごぼうサラダ	卵
ジャーマンポテト	卵・乳・小麦
ブロッコリーの塩昆布和え	小麦
かんぴょう煮	小麦
キャベツのピーナツ和え	小麦・落花生
野沢菜漬	
エネルギー 441 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 25.7 g 炭水化物 34.2 g 食塩相当量 4.0 g	
使用添加物	
消泡剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、pH調整剤、焼成Ca、酵素、ベーキングパウダー、着色料(V.B2、カロテン、ウコン、クチナシ、カラメル)、酸味料、香辛料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム)、増粘多糖類、カゼインNa、リン酸塩(Na)、くん液、酸化防止剤(V.C、V.E)、発色剤(亜硝酸Na)、ソルビット(D-ソルビトール)	

献立名	アレルギー
コープ豚とさつま芋の炒め物	小麦
サバのごまマヨ焼き	卵・小麦
もやしの中華炒め	
コーンのフリッター	卵・乳・小麦
オクラの赤しそ和え	小麦
かぶのそぼろ煮	小麦
竹輪の煮物	卵・小麦
玉ねぎのマスタード炒め	小麦
エネルギー 501 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 29.9 g 炭水化物 36.9 g 食塩相当量 3.3 g	
使用添加物	
消泡剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、香辛料、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(グアーガム)、香料、pH調整剤、増粘多糖類、加工デンプン、焼成Ca、ベーキングパウダー、着色料(カロテン)	

## やわらかおかずコース

今週のコメント

本年もご愛顧のほどよろしくお願いいたします。  
1/7(水)の『天ぶら3種 天つゆ添え』はカレイ、さつま芋、玉ねぎと生姜のかき揚げです。

献立名	アレルギー
マスの西京焼き	小麦
チキンカツの卵とじ	卵・乳・小麦
ひじき煮	小麦
大根とカニカマのなます	卵・乳・小麦・かに・えび
エネルギー 297 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 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、酸味料、消泡剤、増粘多糖類、凝固剤、着色料(紅麴)、香料	

献立名	アレルギー
ポーケンジャーソテー	小麦
アカウオの煮付け	小麦
うまい菜の辛子和え	小麦
きんとん	小麦
エネルギー 300 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 32.2 g 食塩相当量 2.4 g	
使用添加物	
酸化防止剤(V.C)、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、酸味料、消泡剤、香料、着色料(カラメル)、香辛料、重曹	

献立名	アレルギー
天ぶら3種 天つゆ添え	小麦
煮奴	小麦
キャベツと鶏肉の酢の物	卵・乳・小麦
ブロッコリーとツナのサラダ	卵
エネルギー 300 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 34.0 g 食塩相当量 2.0 g	
使用添加物	
酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、酸味料、酒精、調味料(アミノ酸等)、着色料(野菜、V.B2、カロテン、カラメル)、保存料(ソルビン酸K)、ベーキングパウダー、消泡剤、増粘剤(増粘多糖類、アルギン酸Na)、トレハロース、香料、ポリリン酸Na、加工デンプン、グリシン、酢酸Na、増粘多糖類、乳化剤、香辛料	

献立名	アレルギー
タラのクリーム煮	乳・小麦
麻婆春雨	小麦
白菜と小エビの煮物	小麦・えび
カニ焼売	卵・小麦・かに・えび
エネルギー 261 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.2 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、酸味料、消泡剤、香料、乳化剤、酸化防止剤(V.E、V.C)、増粘剤(増粘多糖類、加工デンプン)、着色料(カラメル、紅麴)、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)、酒精	

献立名	アレルギー
鶏肉の塩麹焼き	小麦
切干大根の煮物	小麦
いんげんのごま和え	小麦
ジャーマンポテト	卵・乳
エネルギー 272 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 16.9 g 炭水化物 16.6 g 食塩相当量 2.0 g	
使用添加物	
酒精、消泡剤、調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、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)、香辛料	

## 減塩おかずコース

今週のコメント

1/8(木)はヤンニョムチキンが登場します。甘い味付けが特徴の韓国料理です。

献立名	アレルギー
ホキの竜田揚げ	小麦
ごぼうのキムチそぼろ炒め	卵・乳・小麦
チンゲン菜とささみのフレンチサラダ	卵
わかめと小エビの煮物	小麦・えび
エネルギー 303 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 14.0 g 食塩相当量 1.8 g	
使用添加物	
加工デンプン、酒精、酸味料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、グリシン、香辛料、増粘剤(キサンタン)、乳化剤、消泡剤、調味料(アミノ酸等)、酢酸Na、V.B1、増粘多糖類、香料	

献立名	アレルギー
豚肉のブルギ風炒め	小麦
揚げ出し豆腐の黒酢あんかけ	小麦
南瓜の煮物	小麦
くわいと人参の浸し	小麦
エネルギー 368 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 1.4 g	
使用添加物	
安定剤(加工デンプン)、酒精、豆腐用凝固剤、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、酸味料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、酵素、着色料(パプリカ、トマト)、消泡剤、V.B1、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、焼成Ca、加工デンプン	

献立名	アレルギー
白身魚のチーズパン粉焼き	乳・小麦
ごまだレ豚しゃぶ	小麦
あんかけ焼きそば	小麦
黒豆	小麦
エネルギー 329 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.3 g 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.6 g	
使用添加物	
酒精、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、かんすい、乳化剤、酸味料、香料、着色料(クチナシ)、リン酸Ca、酵素、V.C、焼成Ca、イーストフード、消泡剤、pH調整剤、重曹、加工デンプン	

献立名	アレルギー
ヤンニョムチキン	小麦
タコキャベツカツ	卵・小麦
ピーマンと玉ねぎの炒め物	小麦
ひじきと枝豆のサラダ	小麦
エネルギー 334 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 20.5 g 炭水化物 16.5 g 食塩相当量 2.0 g	
使用添加物	
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、酸味料、乳化剤、増粘多糖類、凝固剤、pH調整剤、着色料(紅麴)、リン酸Ca、香料、酵素、増粘剤(キサンタン)、V.B1、焼成Ca、消泡剤	

献立名	アレルギー
ミートボールのデミグラスソース	卵・乳・小麦
アカウオの南部焼き	小麦
さつま芋と大豆のサラダ	卵
オクラとコーンのわさび和え	
エネルギー 441 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 26.4 g 炭水化物 30.8 g 食塩相当量 1.8 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、果実)、酒精、増粘剤(加工デンプン)、酸味料、香料、リン酸Ca、酵素、焼成Ca、酸化防止剤(亜硫酸塩、V.C)、V.B1、pH調整剤、消泡剤、香辛料	

【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。

・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



## 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

本年もご愛顧のほどよろしくお願いいたします。  
1/5(月)は『サバの味噌煮』に加えて、お正月らしく『なます』と『だし巻き卵』をご用意しました。

日付はお届け日です。月曜日から木曜日お届け分は翌日14時まで／金曜日お届け分は翌週月曜日14時までにお召し上がりください。**夕食用弁当お届け日のみ、ご利用可能です。**

### 1月5日(月)

献立名	アレルギー
サバの味噌煮	小麦
トンカツ	乳・小麦
なます	
だし巻き卵	卵・小麦
ごま昆布	小麦
エネルギー 389 kcal	蛋白質 21.4 g
脂質 18.3 g	炭水化物 34.7 g
食塩相当量 3.3 g	
使用添加物	
ソルビット、加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、酢酸Na、ポリリン酸Na、酸味料、酒精、グリシン、香料、甘味料(ステビア)、増粘多糖類、保存料(ソルビン酸K)、酵素、消泡剤	

### 1月6日(火)

献立名	アレルギー
豚キムチ	小麦
ホキの西京焼き	乳・小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
南瓜の煮物	小麦
きゅうりの漬物	小麦
エネルギー 383 kcal	蛋白質 18.2 g
脂質 24.6 g	炭水化物 19.3 g
食塩相当量 3.0 g	
使用添加物	
調味料(アミノ酸等)、酒精、酢酸Na、リン酸塩(Na)、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル)、グリシン、香辛料、くん液、加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、発色剤(亜硝酸Na)、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、V.B2、酸味料、焼成Ca、酵素	

### 1月7日(水)

献立名	アレルギー
BBQチキン	小麦
なすとベーコンのラトウイユ	卵・乳・小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
大根とピーマンの中華煮	小麦
昆布豆	小麦
エネルギー 422 kcal	蛋白質 23.5 g
脂質 24.7 g	炭水化物 22.8 g
食塩相当量 2.7 g	
酢酸Na、グリシン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、加工デンプン、くん液、カゼインNa、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、酒精、増粘多糖類、着色料(クチナシ、ターメリック、コチニール、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、酸味料、リン酸Ca、環状オリゴ糖、焼成Ca、酵素	

### 1月8日(木)

献立名	アレルギー
豚肉の生姜焼き	小麦
カレーの煮付け	小麦
ポテトサラダ	卵・乳・小麦
切干大根の煮物	小麦
梅ザーサイ	小麦
エネルギー 401 kcal	蛋白質 19.5 g
脂質 24.7 g	炭水化物 23.0 g
食塩相当量 3.0 g	
使用添加物	
酢酸Na、グリシン、酒精、調味料(アミノ酸等)、乳酸Ca、酸味料、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、香料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、発色剤(亜硝酸Na)、くん液、香辛料、消泡剤、酵素、着色料(赤102、ターメリック、コチニール、カラメル)、加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、焼成Ca	

### 1月9日(金)

献立名	アレルギー
鶏肉と野菜の黒酢あん	卵・小麦
大根のそぼろあんかけ	小麦
金平れんこん	小麦
ひじきの煮物	小麦
黒豆	小麦
エネルギー 249 kcal	蛋白質 9.6 g
脂質 6.5 g	炭水化物 37.8 g
食塩相当量 2.8 g	
使用添加物	
加工デンプン、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)、pH調整剤、トレハロース、ポリリン酸Na、重曹	

【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。
- ・コロツケ、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、ご注意ください。
- ・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利用下さい。

### 注文用紙

締切日: 12月24日(水)

お届け日: 1月5日(月)から9日(金)

※夕食用弁当お届け日のみ、ご利用可能です。

センター:

サポーターCD

順番

サポーター名

組合員CD:

お名前:

No. 031 昼食弁当(おかず) 税込: 590円

ご利用期間: 毎週 今週のみ

必要数

月:

火:

水:

木:

金:

※毎週に○をされた場合、翌週以降のご注文は不要です。

※曜日ごとの必要数をご記入ください。

