

夕食サポート

お弁当コース

今週のコメント
1/28(水)の『天ぶら2種 天つゆ添え』は、タラ、竹輪のゆかり天です。お好みで天つゆをかけてお召し上がりください。 今週の色ご飯は1/29(木)の『コーンごはん』です。 1/30(金)の『エビ豆』は滋賀県のご当地料理です。

4種類のおかずコース

今週のコメント
1/27(火)は『八宝菜』が登場します。具たくさんで野菜がしっかりとれるメニューです。

6種類のおかずコース

今週のコメント
1/28(水)の『天ぶら3種 天つゆ添え』は、タラ、南瓜、竹輪のゆかり天です。お好みで天つゆをかけて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
1/26(月)は『豆腐のきのこあんかけ』です。きのこは、低カロリーで食物繊維、ビタミンD、ビタミンB群、カリウムなどが豊富です。これらの栄養素は、便秘解消、免疫力向上、骨の健康維持、代謝促進、生活習慣病予防などの効果が期待できます。

やわらかおかずコース

今週のコメント
1/28(水)は『麻婆豆腐』です。豆腐は、日本の食卓に昔からよく利用される食材で、良質な植物性のたんぱく質を含むため「畑の肉」と表現されることがあります。

減塩おかずコース

今週のコメント
1/30(金)の『天ぶら3種 おろしポン酢添え』は、カレイ、れんこん、竹輪です。 お好みでおろしポン酢をつけてお召し上がりください。

※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 26 日 (月)				
献立名		アレルゲン		
白身魚の梅煮		小麦		
なすとれんこんの味噌ポロネーゼ				
切干大根とピーマンの土佐煮		小麦		
カレーポテトサラダ		卵		
白菜のくるみ和え		小麦・くるみ		
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
419	kcal	14.8 g	8.0 g	68.2 g 1.4 g
使用添加物				
酒精、増粘多糖類、酸化防止剤(V.E)、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、消泡剤、酸味料、香辛料、グリシン、増粘剤(キサンタン)、酢酸Na				

献立名				
サケマヨカツ&南瓜コロッケ				
焼鳥				
玉ねぎと竹輪のマヨ炒め				
海苔の佃煮				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
418	kcal	17.9 g	20.2 g	39.8 g 3.2 g
使用添加物				
着色料(カラメル、パプリカ、クチナシ、カロテン)、かんすい、加工デンプン、酒精、増粘多糖類、乳化剤、調味料(アミノ酸等)、リン酸Ca、酸味料、酵素、香辛料、消泡剤、膨張剤、pH調整剤、増粘剤(加工デンプン、キサンタン、グアーガム)、焼成Ca				

献立名				
白身魚の梅煮				
なすとれんこんの味噌ポロネーゼ				
エビミックスフライ				
切干大根とピーマンの土佐煮				
カレーポテトサラダ				
白菜のくるみ和え				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
353	kcal	17.8 g	19.5 g	25.7 g 2.2 g
使用添加物				
酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、酸化防止剤(V.E)、炭酸Ca、消泡剤、キシロース、着色料(紅麴、カロテン)、酸味料、リン酸塩(Na)、香辛料、増粘剤(キサンタン)、グリシン、クエン酸、酢酸Na				

献立名				
チキン南蛮				
豆腐のきのこあんかけ				
れんこんサラダ				
じゃが芋の金平				
ブロッコリーの辛子和え				
白菜の赤しそ和え				
きくらげ昆布				
焼き菓子				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
449	kcal	29.1 g	23.7 g	35.6 g 3.4 g
使用添加物				
pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、漂白剤(次亜硫酸Na)、調味料(アミノ酸等)、酒精、加工デンプン、焼成Ca、酵素、酸味料、ベーキングパウダー、着色料(V.B2、カロテン、カラメル、紅麴、クチナシ)、消泡剤、香辛料、香料、メタリン酸Na、増粘剤(キサンタン)、甘味料(ステビア、ソルビット)、膨張剤、乳化剤				

献立名				
サバの味噌煮				
野菜と牛肉の中華炒め				
白菜とカニカマの和え物				
なすのポン酢和え				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
267	kcal	19.8 g	13.3 g	13.4 g 2.1 g
使用添加物				
pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、焼成Ca、酵素、酒精、酸化防止剤(V.C)、酸味料、着色料(紅麴)、香料				

献立名				
プリのタンドリー焼き				
チキンカツのオクラあん				
ピーマンとさつま揚げのマヨ炒め				
わかめのナムル				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
356	kcal	19.0 g	23.3 g	20.8 g 1.7 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、焼成Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、香料、消泡剤、増粘多糖類、V.B1、香辛料、酵素				

1 月 27 日 (火)				
献立名		アレルゲン		
油淋鶏		小麦		
ごぼうとピーマンのコンソメ醤油煮		乳・小麦		
ひじきと蒲鉾の煮物		小麦		
玉ねぎといんげんの炒め物		小麦		
ブロッコリーの辛子和え		小麦		
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
541	kcal	17.2 g	20.1 g	69.2 g 1.6 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、凝固剤、着色料(カラメル、コチニール)、香辛料、酸味料、香料、リン酸Ca、pH調整剤、焼成Ca、消泡剤、増粘剤(キサンタン)、酵素				

献立名				
八宝菜				
エビミックスフライ				
さつま芋のほっこり煮				
きやらぶき				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
307	kcal	14.0 g	15.7 g	26.5 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)、甘味料(ステビア)、着色料(カラメル、紅麴、カロテン)、増粘多糖類、保存料(ソルビン酸K)、pH調整剤、リン酸Ca、酸化防止剤(V.C)、リン酸塩(Na)、炭酸Ca、加工デンプン、酸味料、キシロース、クエン酸、酵素、焼成Ca、消泡剤				

献立名				
油淋鶏				
ごぼうとピーマンのコンソメ醤油煮				
ひらたけとウインナーの炒め物				
ひじきと蒲鉾の煮物				
玉ねぎといんげんの炒め物				
ブロッコリーの辛子和え				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
442	kcal	20.6 g	29.2 g	23.3 g 2.9 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、凝固剤、乳酸Ca、着色料(カラメル、コチニール)、酸味料、香辛料、香料、リン酸Ca、増粘剤(キサンタン)、焼成Ca、消泡剤、酵素				

献立名				
サバの味噌煮				
キーマカレー				
玉ねぎサラダ				
切干大根煮				
オクラの梅和え				
千草焼				
きゅうりの醤油漬け				
大学芋				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
428	kcal	22.8 g	20.3 g	38.5 g 3.2 g
使用添加物				
pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、酒精、消泡剤、着色料(カラメル、クチナシ)、野菜、カロテン)、酸味料、加工デンプン、酸化防止剤(V.C)、発色剤(亜硝酸Na)、増粘剤(キサンタン)、香料、甘味料(アスパルテーム、ステビア)、増粘多糖類、膨張剤				

献立名				
ハンバーグデミグラスソース				
アカウオのみりん焼き				
伴三絲				
うまい菜の和え物				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
293	kcal	19.6 g	11.8 g	26.0 g 2.5 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、クチナシ)、増粘剤(加工デンプン)、香料、酸味料、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、加工デンプン、pH調整剤、焼成Ca、酵素、酒精、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類				

献立名				
牛すき煮				
カニ風味コロッケ				
じゃが芋と魚肉ソーセージの甘辛炒め				
カリフラワーの酢味噌和え				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
362	kcal	11.1 g	21.2 g	33.0 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、ソルビット、炭酸Ca、酸味料、増粘多糖類、水酸化Ca、着色料(紅麴、カロテン、ターメリック、クチナシ、トマトリコピン)、香料、香辛料、pH調整剤、V.B2、焼成Ca、V.B1、酵素、消泡剤				

1 月 28 日 (水)				
献立名		アレルゲン		
天ぶら2種 天つゆ添え		卵・乳・小麦		
玉ねぎとベーコンのラタトゥイユ		卵・乳・小麦		
近江ちゃんぼん風【滋賀県】		小麦		
大根とツナのサラダ		卵		
季節の果物				
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
566	kcal	15.9 g	17.8 g	82.9 g 1.4 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、加工デンプン、かんすい、カゼインNa、リン酸塩(Na)、酒精、pH調整剤、乳化剤、増粘剤(加工デンプン)、グリシン、酢酸Na、着色料(カラメル、クチナシ、カロテン)、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、酸味料、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、リン酸Ca、消泡剤、ベーキングパウダー				

献立名				
ブリの山椒竜田揚げ				
ハンバーグ シャリアピンソース				
ナポリタン				
ブロッコリーの酢味噌和え				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
365	kcal	17.0 g	22.3 g	25.5 g 2.3 g
使用添加物				
酒精、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香料、酵素、消泡剤、加工デンプン、焼成Ca、V.B2、酸味料				

献立名				
天ぶら3種 天つゆ添え				
玉ねぎとベーコンのラタトゥイユ				
厚揚げと小松菜の煮物				
近江ちゃんぼん風【滋賀県】				
大根とツナのサラダ				
季節の果物				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
506	kcal	16.5 g	27.6 g	48.1 g 2.1 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、豆腐用凝固剤、酒精、カゼインNa、かんすい、リン酸塩(Na)、pH調整剤、乳化剤、増粘剤(加工デンプン)、酢酸Na、グリシン、着色料(カラメル、クチナシ、カロテン)、くん液、酸化防止剤(V.C)、増粘多糖類、酸味料、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、ベーキングパウダー、消泡剤				

献立名				
コープ豚のお好み風炒め				
アジのガーリックバタームニエル				
厚揚げとなすの煮物				
春巻				
いんげんの和え物				
わかめの中華煮				
カリフラワーのサラダ				
南瓜の甘辛揚げ				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
476	kcal	25.6 g	24.3 g	40.3 g 4.0 g
使用添加物				
酸味料、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、グアーガム、増粘多糖類、キサンタン)、酒精、消泡剤、クロロゲン酸、pH調整剤、加工デンプン、焼成Ca、酵素、酸化防止剤(V.C)、香料、乳化剤、着色料(クチナシ、コチニール)、豆腐用凝固剤、ソルビット、香辛料				

酸味料、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、グアーガム、増粘多糖類、キサンタン)、酒精、消泡剤、コロコロエキス、pH調整剤、加工デンプン、焼成Ca、酵素、酸化防止剤(V-C)、香料、乳化剤、着色料(クチナシ、コチニール)、豆腐用凝固剤、ソルビット、香辛料					
献立名			アレクサン		
麻婆豆腐			小麦		
サワラの香草焼き			乳・小麦		
キャベツと油揚げのおかか和え			小麦		
キャロットラペ					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
294 kcal	20.0 g	17.3 g	14.6 g	1.6 g	
使用添加物					
豆腐用凝固剤、消泡剤、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸味料、増粘剤(増粘多糖類、加工デンプン)、着色料(カラメル)、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)、加工デンプン、焼成Ca、酵素、凝固剤、酒精					



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

1/28(水)は『豚キムチ』です。キムチのピリ辛味と共に赤魚のさっぱり味をお楽しみください。

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 26 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	
焼売			乳・小麦	
金平ごぼう			小麦	
たくあん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
330 kcal	20.1 g	13.1 g	32.4 g	2.7 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				

1 月 27 日 (火)

献立名			アレルゲン		
照り焼きチキン ホキの西京焼き			小麦		
ポテトサラダ			乳・小麦		
ピーマンとささみの明太スパゲッティ			卵・乳・小麦		
金時豆					
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
457 kcal	31.5 g	22.8 g	26.4 g	3.5 g	
使用添加物					
酢酸Na、グリシン、酒精、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸等)、香料、酸味料、乳化剤、着色料(クチナシ、紅麹、唐辛子、ターメリック、コチニール、カラメル)、リン酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸塩(Na)、くん液、香辛料、V.B2、発色剤(亜硝酸Na)、消泡剤、焼成Ca、酵素、加工デンプン、(一部に卵、乳成分、小麦を含む)					

1 月 28 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	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
390 kcal	18.2 g	25.4 g	19.5 g	2.6 g
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				

1 月 29 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ウイユ			卵・乳・小麦	
チンゲン菜と蒲鉾のサラダ			卵	
福神漬け			小麦	
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
412 kcal	11.7 g	31.1 g	19.9 g	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(グアーガム)、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(グアーガム)、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				

1 月 30 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	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
228 kcal	8.2 g	5.0 g	37.6 g	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)を変更させて頂く場合があります。
- ・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、調味料はご自身でご用意下さい。

注文用紙

締切日: 1月21日(水)
お届け日: 1月26日(月)から30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

※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。

