

昼食用お弁当（おかず）コース ぜひご利用ください！！

- ・組合員さんのご要望にお応えして「昼食用お弁当（おかず）」の取り扱いを始めています。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円です。 「献立表」を別途配布しています。ぜひご覧ください。



《川柳特集351号》

こもりぬ い じゃこ
隠沼や いずこから入る 雑魚一尾 （長浜市 女性 87歳）

【私が住んでいる村には、小高い山があってその麓には竹藪がありますが、ここ何十年も藪の手入れが出来ていけませんので、草や木が生い茂っていて、藪の中へは入れそうにありません。そんな藪の中には今でもいくつかの沼があります。そしてこの沼に通じた川も無いのにタップリ水があって、何んと雑魚が一匹泳いでいるではありませんか？不思議でなりません。そこで一句。】
(事務局より:なんと不思議ですね、雑魚一匹の存在に気が付く観察力にはっとさせられました。)

大雪に 減塩食配 大感謝 (彦根市 男性 93歳)

【1月22日(木)夕食 初投句 腎臓病のため減塩食が必要】
(事務局より:毎日減塩を意識された食事をされるのは大変ですよ。少しでもお力添え出来て嬉しいです！)

《短歌》湖北路に 白一面の 綿帽子 命の水よ 琵琶湖の水位 (長浜市 女性 87歳)

【地球温暖化もさしおいて、寒波襲来、昔のような冬景色が続いております。滋賀県は勿論関西まで命の水がびわ湖に有ります。今は亡き祖父母の時代には豪雪の年の夏はびわ湖の水が豊富と聞かされてきました。今年の夏はびわ湖の水位はどうでしょう。】
(事務局より:普段何気なく目にするびわ湖ですがありがたみを思い出せました。)

デイ終えて 弁当箱に お辞儀する (栗東市 男性 91歳)

【デイサービスから送車で帰宅、家の上がり口に弁当箱がいつものように置いて頂き安堵すると共にありがたい言葉が出てくる】
(事務局より:こちらこそありがとうございます！いつもの日常にそっと寄り添える存在でありたいです)

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！

きりとり

★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。 410
※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) 年齢(歳)

★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

七

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。

冷凍おかず(土・日・祝日セット)

1食あたり 税込648円

注文締切日 3月4日(水)
お届け日 3月13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 |
|------------|---|--------------------------------------|---|---|-------------------------|
| 3月14日 土 | 鮭のみそ漬け焼き 鶏肉のおろしソースがけ キャベツのさっと煮 きんぴらごぼう ロマネスコカリフラワーのごま和え 春雨の炒め物 | 小麦 小麦 小麦 小麦・乳成分 小麦 | エネルギー 384 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 28.3 g 食塩相当量 2.2 g | 【鮭のみそ漬け焼き】西京風甘みその漬けたれに漬け込みました。 【鶏肉のおろしソースがけ】やわらかくジューシーに揚げた鶏の唐揚げに、かつおだしの効いたおろしソースをたっぷりかけました。 | レンジ目安 500W 4分20秒 |
| 3月15日 日 | さばのみそ煮 ハンバーグ彩り野菜ソース かぼちゃとおくらの煮物 ツナと白菜の炒め煮 ひじきの煮物 チャプチェ | 小麦 小麦・乳成分 小麦 小麦 小麦 小麦 | エネルギー 318 kcal たんぱく質 17 g 脂質 15.6 g 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 2.4 g | 【さばのみそ煮】骨のない食べやすいさばを白みそでじっくりと煮込みました。やさしい甘みと白みそが程よい一品です。 【ハンバーグ彩り野菜ソース】やわらかく仕立てのハンバーグにトマト風味の自家製のソースをかけました。ソースにはスッキーニ・黄ピーマン・赤ピーマン・にんじんなどのカラフルな野菜を使って彩りも豊かです。 | レンジ目安 500W 4分30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 3月4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。 | | 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。 | |
|---|--|--|---|
| 3月9日(月)～13日(金) | | お届け日:3月12日(木) | |
| 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。 | 注文番号 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 殺菌方法 120℃ 2秒 乳脂肪分 3.6%以上 生乳産地 鳥取県 せいきょう牛乳 200ml × 3本 税込 246円 賞味期間:お届け日含め10日 | 乳 |

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

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

※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

ご飯(滋賀県産)

今週のコメント

3/11(水)の『天ぷら2種 天つゆ添え』はカレイ、さつま芋をご用意しました。
3/14はホワイトデーのため、前日の3/13(金)は『鶏肉のホワイトソース』『マッシュマロ』をご用意しました。ホワイトデーにちなみ、“白いメニュー”を取り入れました。

| 3月9日(月) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め | 小麦 | | | |
| 煮物(高野豆腐、人参) | 小麦 | | | |
| 春雨とひらたけのマヨポン酢炒め | 卵・小麦 | | | |
| 玉ねぎとベーコンの塩だれ炒め | 卵・乳・小麦 | | | |
| 白菜とささみの和え物 | 小麦 | | | |
| ごはん | | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 504 kcal | 14.1 g | 18.9 g | 67.6 g | 1.7 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)、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、加工デンプン、重曹、カゼインNa、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、くん液、乳酸Ca、増粘多糖類、着色料(クチナシ、パプリカ、カロチン)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、香料、V.B1、消泡剤、酸味料、焼成Ca、酵素 | | | | |

| 3月10日(火) | | | | |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| ブリの味噌煮 | 小麦 | | | |
| 菜の花と豚ひき肉の炒め物 | 小麦 | | | |
| キャベツと竹輪の炒め物 | 小麦 | | | |
| 切干大根と人参の煮物 | 小麦 | | | |
| 白花豆 | | | | |
| ごはん | | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 455 kcal | 17.6 g | 12.3 g | 70.7 g | 1.4 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 加工デンプン、酒精、pH調整剤、調味料(アミノ酸)、V.B2、クエン酸、酸味料 | | | | |

| 3月11日(水) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 天ぷら2種 天つゆ添え | 卵・乳・小麦 | | | |
| カリフラワーと油揚げの中華煮 | 小麦 | | | |
| わかめと蒲鉾のサラダ | 卵・乳 | | | |
| 白菜と椎茸の旨塩炒め | | | | |
| ほうれん草と梅ざーサイの和え物 | 小麦 | | | |
| 菜めしごはん | | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 575 kcal | 15.0 g | 20.4 g | 83.3 g | 2.5 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、グリシン、酢酸Na、着色料(カラメル、赤102、コチニール、カロチン)、凝固剤、乳酸Ca、酸味料、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、香料、pH調整剤、リン酸Ca、ベーキングパウダー、乳化剤、香辛料、消泡剤、増粘剤(キサンタン) | | | | |

| 3月12日(木) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 豚肉のきのこおろしソース | 小麦 | | | |
| 根菜の生姜煮 | 小麦 | | | |
| 南瓜サラダ | 卵 | | | |
| 大豆とピーマンの炒め煮 | 小麦 | | | |
| ブロッコリーのピーナツ和え | 小麦・落花生 | | | |
| ごはん | | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 509 kcal | 14.5 g | 18.8 g | 72.1 g | 1.7 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.E、V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、消泡剤、酵素、酸味料、焼成Ca、香料 | | | | |

| 3月13日(金) | | | | |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 鶏肉のホワイトソース | 乳・小麦 | | | |
| メンチカツ | 乳・小麦 | | | |
| チンゲン菜とツナの炒め物 | 小麦 | | | |
| オクラのしそ和え | えび | | | |
| マッシュマロ | | | | |
| ごはん | | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 480 kcal | 15.7 g | 16.3 g | 66.8 g | 1.2 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 加工デンプン、ソルビット、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、酸味料、膨張剤、増粘剤(グアーガム、加工デンプン)、ゲル化剤(ベクチン)、香料、着色料(ビートレッド、カラメル)、アルギニン、塩化Ca、リン酸Ca、焼成Ca、pH調整剤、消泡剤、酵素 | | | | |

4種類のおかずコース

今週のコメント

3/14はホワイトデーのため、3/13(金)は『ホワイトソースハンバーグ』が登場します。白いソースでホワイトデー気分をお楽しみください(^_^)♡

| 3月14日(土) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| ブリの煮付け | 小麦 | | | |
| 親子チキンカツ | 卵・乳・小麦 | | | |
| カリフラワーと魚肉ソーセージの炒め物 | 小麦 | | | |
| うぐいす豆 | | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 334 kcal | 20.6 g | 19.1 g | 22.7 g | 2.1 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 加工デンプン、酒精、ソルビット、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、着色料(クチナシ、カロチン)、酸味料、焼成Ca、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香辛料、香料、増粘多糖類、乳酸Ca、消泡剤 | | | | |

| 3月14日(土) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| カオマンガイ風チキン | 小麦 | | | |
| 菜の花とアサリのわさび炒め | | | | |
| 野菜コロッケ | 乳・小麦 | | | |
| れんこんとツナのフレンチサラダ | 卵 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 389 kcal | 21.7 g | 22.4 g | 24.8 g | 3.4 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、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香料、着色料(アナトー)、酸味料、乳化剤、香辛料、酵素、焼成Ca、消泡剤 | | | | |

| 3月14日(土) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 白身魚のちゃんちゃん焼き風 | 乳・小麦 | | | |
| 豚肉と大根の塩だれ炒め | 小麦 | | | |
| ごぼうと油揚げの金平 | 小麦 | | | |
| オクラとしそ昆布の和え物 | 小麦 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 316 kcal | 19.1 g | 18.0 g | 17.3 g | 2.7 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)、酸味料、着色料(カラメル、クチナシ)、pH調整剤、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、香料、乳化剤、酵素、V.B2、加工デンプン、焼成Ca、V.B1、消泡剤 | | | | |

| 3月14日(土) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 豚肉とほうれん草のごま照焼き炒め | 小麦 | | | |
| イカフライのレモン煮 | 小麦 | | | |
| ジャーマンポテト | 卵・乳・小麦 | | | |
| 白菜としらすの和え物 | 小麦 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 346 kcal | 17.0 g | 19.1 g | 25.4 g | 2.6 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 酒精、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)、pH調整剤、増粘多糖類、着色料(クチナシ、カラメル)、香料、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、消泡剤、乳化剤、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、焼成Ca、酵素、酸味料 | | | | |

| 3月14日(土) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| メパルの唐揚げ | 小麦 | | | |
| ホワイトソースハンバーグ | 卵・乳・小麦 | | | |
| さつま芋のフリッター | 卵・乳・小麦 | | | |
| こんにやくと竹輪の土佐煮 | 小麦 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 393 kcal | 17.6 g | 23.0 g | 29.8 g | 1.9 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、酒精、着色料(カラメル、カロチン)、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、乳化剤、消泡剤、酵素、酸味料、ベーキングパウダー、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、焼成Ca、香料 | | | | |

6種類のおかずコース

今週のコメント

3/11(水)の『天ぷら3種 天つゆ添え』はカレイ、さつま芋、玉ねぎと枝豆のかき揚げをご用意しました。
3/14はホワイトデーのため、前日の3/13(金)は『鶏肉のホワイトソース』『マッシュマロ』をご用意しております。是非ご賞味ください♡

| 3月11日(水) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め | 小麦 | | | |
| 煮物(高野豆腐、里芋、人参) | 小麦 | | | |
| ひじきの煮物 | 小麦 | | | |
| 春雨とひらたけのマヨポン酢炒め | 卵・小麦 | | | |
| 玉ねぎとベーコンの塩だれ炒め | 卵・乳・小麦 | | | |
| 白菜とささみの和え物 | 小麦 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 369 kcal | 13.6 g | 24.2 g | 22.1 g | 2.7 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)、炭酸Ca、豆腐用凝固剤、加工デンプン、重曹、水酸化Ca、カゼインNa、リン酸塩(Na)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、くん液、乳酸Ca、増粘多糖類、着色料(クチナシ、パプリカ、カロチン)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、消泡剤、V.B1、酸味料、焼成Ca、酵素、香料 | | | | |

| 3月11日(水) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| ブリの味噌煮 | 小麦 | | | |
| 菜の花と豚ひき肉の炒め物 | 小麦 | | | |
| コンソメポテト | 乳・小麦 | | | |
| キャベツと竹輪の炒め物 | 小麦 | | | |
| 切干大根と人参の煮物 | 小麦 | | | |
| 白花豆 | | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 382 kcal | 20.2 g | 23.7 g | 26.7 g | 2.1 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、消泡剤、クエン酸、V.B2、着色料(カラメル)、酸味料 | | | | |

| 3月11日(水) | | | | |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 天ぷら3種 天つゆ添え | 卵・乳・小麦 | | | |
| カリフラワーと油揚げの中華煮 | 小麦 | | | |
| なすの焼き浸し | 小麦 | | | |
| わかめと蒲鉾のサラダ | 卵・乳 | | | |
| 白菜と椎茸の旨塩炒め | | | | |
| ほうれん草と梅ざーサイの和え物 | 小麦 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 444 kcal | 13.6 g | 26.7 g | 38.0 g | 1.9 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、酒精、グリシン、酢酸Na、凝固剤、着色料(カラメル、赤102、コチニール、カロチン)、乳酸Ca、酸味料、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、香料、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、ベーキングパウダー、消泡剤、乳化剤、香辛料、増粘剤(キサンタン) | | | | |

| 3月11日(水) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 豚肉のきのこおろしソース | 小麦 | | | |
| 根菜の生姜煮 | 小麦 | | | |
| イカフライ | 小麦 | | | |
| 南瓜サラダ | 卵 | | | |
| 大豆とピーマンの炒め煮 | 小麦 | | | |
| ブロッコリーのピーナツ和え | 小麦・落花生 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 473 kcal | 17.2 g | 31.2 g | 33.0 g | 3.2 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 加工デンプン、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)、pH調整剤、かんすい、酸化防止剤(V.E、V.C)、乳化剤、漂白剤(次亜硫酸Na)、リン酸Ca、香料、着色料(クチナシ)、酵素、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、酸味料、焼成Ca、消泡剤 | | | | |

| 3月11日(水) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 鶏肉のホワイトソース | 乳・小麦 | | | |
| メンチカツ | 乳・小麦 | | | |
| 煮物(ごぼう天、いんげん) | 卵・小麦 | | | |
| チンゲン菜とツナの炒め物 | 小麦 | | | |
| オクラのしそ和え | えび | | | |
| マッシュマロ | | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 414 kcal | 18.6 g | 26.6 g | 22.9 g | 2.3 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、酒精、着色料(カラメル、カロチン)、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、乳化剤、消泡剤、酵素、酸味料、ベーキングパウダー、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、焼成Ca、香料 | | | | |

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント

3/10(火)は『天ぷら3種 天つゆ添え』です。天ぷらの種類は 鶏肉・さつま芋・筍 になります。

| 3月10日(火) | | | | |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| タラの照焼き 厚焼玉子添え | 卵・小麦 | | | |
| キーマカレー | 乳・小麦 | | | |
| キャベツの煮物 | 小麦 | | | |
| わかめの甘辛炒め | 小麦 | | | |
| ブロッコリーのシーザーサラダ | 卵・乳 | | | |
| 里芋の唐揚げ | 小麦 | | | |
| うまい菜の浸し | 小麦 | | | |
| もも缶 | | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 413 kcal | 23.3 g | 20.2 g | 34.9 g | 3.5 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 酸味料、酒精、調味料(アミノ酸等)、ソルビット、加工デンプン、pH調整剤、消泡剤、着色料(カラメル)、凝固剤、増粘剤(キサンタン)、香辛料 | | | | |

| 3月10日(火) | | | | |
|--|--------------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 天ぷら3種 天つゆ添え | 小麦 | | | |
| 赤魚の和風あんかけ | 小麦 | | | |
| 肉詰ピーマン | 卵・小麦 | | | |
| カリフラワーのコンソメ炒め | 乳・小麦 | | | |
| ほうれん草のサラダ | 卵・乳・小麦 | | | |
| 八幡こんにやくの煮物 | 小麦 | | | |
| きゅうりの酢の物 | 卵・乳・小麦・かに・えび | | | |
| ごぼ天煮 | 卵・小麦 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 421 kcal | 21.1 g | 16.9 g | 49.5 g | 3.4 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、酸化防止剤(V.C、V.E)、酒精、ベーキングパウダー、着色料(V.B2、カロチン、カラメル、パプリカ、酸化鉄、紅麹、クチナシ)、消泡剤、酸味料、環状オリゴ糖、増粘剤(グアーガム)、ピロリジンNa、水酸化Ca、香料、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類、ソルビット | | | | |

| 3月10日(火) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| ブリのステーキ 赤ワインソース | 乳・小麦 | | | |
| コブ豚と白菜の旨煮 | 小麦 | | | |
| もやしのナムル | 小麦 | | | |
| 春巻 | 小麦 | | | |
| オクラの和え物 | 小麦 | | | |
| かぶのそぼろ煮 | 小麦 | | | |
| 花がんもの煮物 | 小麦 | | | |
| きくらげ昆布 | 小麦 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 438 kcal | 25.1 g | 26.8 g | 28.5 g | 4.0 g |
| 使用添加物 | | | | |
| pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム、キサンタン)、酸味料、加工デンプン、焼成Ca、酵素、香料、乳化剤、着色料(クチナシ、コチニール、紅麹)、増粘多糖類、消泡剤、ソルビット、凝固剤 | | | | |

| 3月10日(火) | | | | |
|---|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| サバの味噌煮 | 小麦 | | | |
| キャベツとベーコンのスパゲティ | 卵・乳・小麦 | | | |
| ひとくちエビカツ | 小麦・えび | | | |
| れんこんの中華金平 | 小麦 | | | |
| ブロッコリーのピーナツ和え | 小麦・落花生 | | | |
| 南瓜の甘辛揚げ | 小麦 | | | |
| しんじょう煮物 | 卵・小麦 | | | |
| しば漬け | | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 482 kcal | 23.2 g | 25.2 g | 41.9 g | 4.1 g |
| 使用添加物 | | | | |
| pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸化防止剤(V.C、V.E)、消泡剤、加工デンプン、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)、着色料(クチナシ、カラメル、紅花黄、カロチン、紅麹)、香辛料、乳酸Ca、酸味料、増粘剤(グアーガム、加工デンプン)、ポリリン酸Na、凝固剤、メタリン酸Na、漂白剤(次亜硫酸Na)、甘味料(ステビア)、香料 | | | | |

| 3月10日(火) | | | | |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| おでん(鶏肉、大根、卵、巾着、人参) | 卵・小麦 | | | |
| イカカツ | 小麦 | | | |
| わかめの韓国風酢の物 | 小麦 | | | |
| はんぺんの明太マヨ焼き | 卵・小麦 | | | |
| チンゲン菜とシラスの和え物 | 小麦 | | | |
| ジャーマンポテト | 乳・小麦 | | | |
| 小籠包 | 小麦 | | | |
| 麩のラスク風 シュガー味 | 乳・小麦 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 480 kcal | 23.1 g | 29.5 g | 35.6 g | 3.9 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、豆腐用凝固剤、漂白剤(亜硫酸塩)、酒精、環状オリゴ糖、酸化防止剤(V.C、エリトリン、リン酸Na、V.E)、酸味料、増粘剤(グアーガム、加工デンプン、増粘多糖類)、着色料(パプリカ、カラメル、紅麹、唐辛子、クチナシ)、消泡剤、リン酸塩(Na)、発色剤(亜硝酸Na)、炭酸Ca、香辛料、香料、乳化剤 | | | | |

やわらかおかずコース

今週のコメント

3/13(金)の『天ぷら 3種』は、タラ、南瓜、菜の花です。春の訪れを感じさせる菜の花は天ぷらにすると少しほろ苦さも軽減され食べやすいと思います。

| 3月13日(金) | | | | |
|--|--------------|--------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| 豚肉の生姜焼き | 小麦 | | | |
| ホキの竜田揚げ | 小麦 | | | |
| チンゲン菜とカニカマの和え物 | 卵・乳・小麦・かに・えび | | | |
| 南瓜煮 | 小麦 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 287 kcal | 18.8 g | 16.7 g | 18.5 g | 1.9 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、酸化防止剤(V.C)、消泡剤、着色料(紅麹)、香料 | | | | |

| 3月13日(金) | | | | |
|--|--------|-------|--------|-------|
| 献立名 | アレルギー | | | |
| メパルの塩麴焼き | 小麦 | | | |
| 卵の花 | 小麦 | | | |
| 野菜と牛肉の煮付け | 小麦 | | | |
| 大根サラダ | 小麦 | | | |
| エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
| 240 kcal | 19.4 g | 8.0 g | 21.8 g | 2.3 g |
| 使用添加物 | | | | |
| 酒精、消泡剤、加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸等)、焼成Ca、酵素、酸化防止剤(V.C)、水酸化Ca、酸味料、増粘剤(キサンタン)、香料、甘味料(アスパルテーム) | | | | |

