

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354号」

雪の中 青い芽を出し 今元気 (東近江市 男性 84歳)

【去年11月に播種された麦は雪の中でも芽を出し成長し天気の良い日は元気よく育っています。(青々としたジュータンをしきつめた風景です。)】

(事務局より: 植物の逞しさと生き生きと芽吹く様子を見ると元気が出ますね。春がいつそう楽しみになりました♪)

お待たせー キリンや象の 出番やね (野洲市 女性 75歳)

【生協のお弁当、トリ肉や魚に上手な処理がしてあり、うれしいです。】

(事務局より: いつもご利用ありがとうございます！そういった喜びのお声が励みになります。)

虎御前 姫は何処に 山眠る (長浜市 女性 88歳)

【私達は虎山御前山の保全顕彰会で縦断道の保全作業などをしていますが、今年の雪を見ますと、虎御前姫さんは今頃どこでどうしておられるのか、さぞ寒いことでしょう。】

(事務局より: 保全作業お疲れ様です。私は長浜出身で小学生のころ、父と登山したのを思い出しました。)

にがり酒 氷魚供えて 雛祭り (高島市 77歳)

【冬場に美味しい小芋と小豆のあえもの イトコ煮とか言う物 懐かしいなあ コイシイなあ 食べてみたいなあ】

(事務局より: 私は食べたことがなく、どんなお味が気になりました。食後のデザートに近いんでしょうか?)

水ぬるむ オールのしぶき 銀の玉 (大津市 女性 86歳)

【急に暖くなった日瀬田川で多くの大学の漕艇部の練習風景をみて駄作をよみました】

(事務局より: 練習に励む様子が目に浮かびました。水の上はさぞかし気持ちがいいんでしょうね！)

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。

※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25日(水)

お届け日 4月3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
4月4日 土	鮭の塩焼き 鶏肉の梅みそだれ 高野豆腐の炊き合わせ 小松菜のおひたし さつまいもの甘辛和え 切干大根の煮物	小麦 小麦 小麦 小麦	エネルギー 383 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.9 g 炭水化物 32.9 g 食塩相当量 2.1 g	【鮭の塩焼き】魚のおいしさをシンプルに味わえる塩焼きです。 【鶏肉の梅みそだれ】素揚げした鶏肉に、梅の酸味をプラスしたみそだれを合わせました。	 レンジ目安 500W 4分10秒
4月5日 日	さわらの塩こうじ漬け焼き 鶏肉の酢豚風 もちふの玉子とじ ジャーマンポテト キャベツとコーンの炒め物 おくらのごま和え	小麦 小麦・卵・乳成分 卵・乳成分 小麦・乳成分	エネルギー 365 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 27.6 g 食塩相当量 2.1 g	【さわらの塩こうじ漬け焼き】さわらをふっくらとシューシーに召し上がっていただくために、塩麹につけてから焼き上げました。 【鶏肉の酢豚風】トマトケチャップを味のベースに、自社で酸味と甘さを調整した酢豚あんに、揚げた鶏肉や野菜をからめました。程よい酸味の一品です。	 レンジ目安 500W 4分10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25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30日(月)～4月3日(金)		お届け日: 4月2日(木)	
<p>注文番号 006</p>  <p>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。</p>	<p>注文番号 293</p>  <p>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。</p>	<p>注文番号 300</p>  <p>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</p>	

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
4月	6	7	8	9	10	11
5月	4	5	6	7	8	9
6月	8	9	10	11	12	13

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。

お弁当コース

ご飯(滋賀県産)

今週のコメント

3/31(火)の『煮込み風肉団子』は肉団子にビーフシチューソースをかけております。また食後のデザートとして『杏仁ゼリー』をご用意しております。是非ご賞味下さい。

3月30日(月)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
酢鶏		小麦		
キャベツと筍の炒め物		小麦		
なすのおかか煮		小麦		
わかめと椎茸のナムル		小麦		
チンゲン菜とツナの炒め物		小麦		
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
530 kcal	17.3 g	19.5 g	71.3 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、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、酵素、消泡剤、焼成Ca、着色料(コチニール、カラメル)、酸味料				

3月31日(火)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
煮込み風肉団子		卵・乳・小麦		
野菜とさつま揚げの中華炒め		小麦		
じゃが芋のフリッター		卵・乳・小麦		
タマゴシェルマカロニサラダ		卵・乳・小麦		
杏仁ゼリー		乳		
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
519 kcal	13.1 g	16.3 g	81.4 g	2.0 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、グリシン、酢酸Na、着色料(カラメル、パプリカ、カロテン)、増粘多糖類、ゲル化剤(増粘多糖類)、酒精、酸味料、香料、乳酸Ca、乳化剤、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、pH調整剤、リン酸Ca、ベキングパウダー、酸化防止剤(V.E、V.C)、消泡剤、香辛料				

4月1日(水)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
メバルの塩こうじ焼き		小麦		
春巻		乳・小麦・えび		
さつま芋のごまサラダ		卵・小麦		
切干大根とベーコンのコンソメ煮		卵・乳・小麦		
きやらぶき		小麦		
しそごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
513 kcal	15.5 g	13.1 g	82.5 g	2.2 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)、カゼインNa、リン酸塩(Na)、酸味料、甘味料(ステビア)、着色料(カラメル、クチナシ)、香料、くん液、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C)、保存料(ソルビン酸K)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、リン酸Ca、消泡剤、酒精				

4月2日(木)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
豚肉ときのこの味噌炒め		小麦		
豆腐の和風あんかけ		小麦		
春雨と枝豆のチリソース炒め				
れんこんとピーマンの塩だれ炒め		小麦		
ブロッコリーの酢の物		小麦		
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
505 kcal	12.5 g	14.8 g	79.1 g	1.8 g
使用添加物				
加工デンプン、凝固剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、漂白剤(次亜硫酸Na)、酸味料、酵素、着色料(パプリカ、カロテン)、消泡剤、V.B1、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、焼成Ca				

4月3日(金)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
シイラフライ		卵・小麦		
根菜の煮物		小麦		
ひじきと赤こんにゃくの煮物		小麦		
厚揚げの甘辛柚子胡椒だれ		小麦		
オクラとツナの和え物		小麦		
ごはん				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
465 kcal	12.1 g	13.8 g	73.6 g	1.5 g
使用添加物				
加工デンプン、豆腐用凝固剤、酒精、増粘剤(キサンタン)、水酸化Ca、酸味料、膨張剤、着色料(酸化鉄、クチナシ)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香料、リン酸Ca、甘味料(アセスルファムK、ステビア)、クロラエキス、乳酸Ca、香辛料、消泡剤				

4種類のおかずコース

今週のコメント

4/2(木)の『天ぶら3種 天つゆ添え』はカニカマ天ぶら、さつま芋、はんぺんの3種です。さつま芋は食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える働きが期待できます。

4/2(木)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
デミグラスソーストンカツ		乳・小麦		
白身魚のピーナツ焼き		小麦・落花生		
中華炒り豆腐		卵・乳・小麦		
昆布豆		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
377 kcal	18.6 g	21.0 g	27.2 g	3.2 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、ポリリン酸Na、酒精、豆腐用凝固剤、増粘多糖類、増粘剤(加工デンプン)、酸化防止剤(V.E、V.C、亜硫酸塩)、酵素、pH調整剤、酢酸Na、環状オリゴ糖、乳化剤、香料、酸味料、グリシン、消泡剤、着色料(果実、カラメル)、凝固剤				

4/2(木)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
イワンフライ		小麦		
鶏肉の塩こうじ焼き		小麦		
煮物(厚揚げ、人参)		小麦		
オクラとカニカマの和え物		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
368 kcal	19.9 g	20.0 g	27.2 g	1.9 g
使用添加物				
豆腐用凝固剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、かんすい、乳化剤、消泡剤、増粘多糖類、着色料(パプリカ、カロテン、クチナシ)				

4/2(木)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
豚肉と野菜のカレー炒め		乳・小麦		
メバルの照焼き		小麦		
じゃが芋コロッケ		乳・小麦		
ひじきとこんにゃくの煮物		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
392 kcal	18.1 g	24.9 g	20.8 g	2.7 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グアーガム)、着色料(アナトー、ココア、カラメル)、水酸化Ca、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、リン酸Ca、酵素、消泡剤、酸味料、乳化剤、焼成Ca				

4/2(木)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
天ぶら3種 天つゆ添え		卵・乳・小麦・かに		
根菜つくね		卵・乳・小麦		
切干大根と人参のコンソメ煮		乳・小麦		
白菜とピーマンのマリネ		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
295 kcal	8.1 g	15.1 g	32.3 g	1.5 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、トレハロース、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、香料、増粘多糖類、着色料(パプリカ、カロテン、クチナシ、カラメル)、グリシン、酢酸Na、リン酸Ca、乳化剤、pH調整剤、消泡剤、ベキングパウダー、リン酸塩(Na)、酸味料				

4/2(木)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
豚肉とほうれん草の卵とじ		卵・小麦		
アカウオのさっぱり煮		小麦		
人参とささみのベロンチーノ風スパゲティ		小麦		
カリフラワーとコーンのナムル		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
382 kcal	21.4 g	22.1 g	20.3 g	2.2 g
使用添加物				
加工デンプン、酒精、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、リン酸Ca、酵素、消泡剤、焼成Ca、調味料(アミノ酸等)、酸味料				

6種類のおかずコース

今週のコメント

4/3(金)の『シイラフライ』は新メニューです。シイラは淡泊でクセがないのが特徴の魚です。お好みでタルタルソースをかけてお召し上がりください。

4/3(金)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
酢鶏		小麦		
キャベツと筍の炒め物		小麦		
根菜つくね		卵・乳・小麦		
なすのおかか煮		小麦		
わかめと椎茸のナムル		小麦		
チンゲン菜とツナの炒め物		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
420 kcal	21.6 g	24.4 g	29.7 g	3.5 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、消泡剤、酸味料、リン酸塩(Na)、グリシン、香料、着色料(コチニール、カロテン、カラメル)、酵素				

4/3(金)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
煮込み風肉団子		卵・乳・小麦		
野菜とさつま揚げの中華炒め		小麦		
白菜と魚肉ソーセージのボン酢和え		小麦		
じゃが芋のフリッター		卵・乳・小麦		
タマゴシェルマカロニサラダ		卵・乳・小麦		
杏仁ゼリー		乳		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
414 kcal	14.2 g	23.3 g	38.3 g	3.1 g
使用添加物				
加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、ソルビット、グリシン、着色料(クチナシ、カロテン、カラメル、パプリカ)、炭酸Ca、酢酸Na、増粘多糖類、ゲル化剤(増粘多糖類)、酒精、酸味料、香料、乳酸Ca、乳化剤、増粘剤(加工デンプン、グアーガム)、香辛料、pH調整剤、リン酸Ca、酸化防止剤(V.E、V.C)、消泡剤、ベキングパウダー				

4/3(金)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
メバルの塩こうじ焼き		小麦		
春巻		乳・小麦・えび		
ほうれん草と人参の炒め物		小麦		
さつま芋のごまサラダ		卵・小麦		
切干大根とベーコンのコンソメ煮		卵・乳・小麦		
きやらぶき		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
412 kcal	18.5 g	21.1 g	39.0 g	2.2 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、カゼインNa、リン酸塩(Na)、着色料(カラメル、クチナシ)、甘味料(ステビア)、香料、くん液、増粘多糖類、凝固剤、酸化防止剤(V.C)、保存料(ソルビン酸K)、香辛料、発色剤(亜硝酸Na)、酸味料、リン酸Ca、消泡剤				

4/3(金)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
豚肉ときのこの味噌炒め		小麦		
豆腐の和風あんかけ		小麦		
野菜コロッケ		乳・小麦		
春雨と枝豆のチリソース炒め				
れんこんとピーマンの塩だれ炒め		小麦		
ブロッコリーの酢の物		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
474 kcal	14.4 g	25.7 g	42.8 g	2.8 g
使用添加物				
加工デンプン、凝固剤、酒精、調味料(アミノ酸等)、炭酸Ca、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、乳酸Ca、漂白剤(次亜硫酸Na)、乳化剤、V.B1、酵素、消泡剤、着色料(パプリカ、カロテン、アナトー)、酸味料、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、焼成Ca				

4/3(金)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
シイラフライ		卵・小麦		
根菜の煮物		小麦		
まぜそば		小麦		
ひじきと赤こんにゃくの煮物		小麦		
厚揚げの甘辛柚子胡椒だれ		小麦		
オクラとツナの和え物		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
415 kcal	14.5 g	21.9 g	39.6 g	2.4 g
使用添加物				
加工デンプン、豆腐用凝固剤、酒精、かんすい、膨張剤、増粘剤(キサンタン、加工デンプン)、水酸化Ca、乳化剤、酸味料、着色料(酸化鉄、クチナシ)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、香料、リン酸Ca、甘味料(アセスルファムK、ステビア)、クロラエキス、乳酸Ca、香辛料、消泡剤				

8種類のおかずコース

旬彩御膳

今週のコメント

3/30(月)は『天ぶら2種』です。天ぶらの種類はカレイ・玉ねぎと紅生姜入りかき揚げになります。

3/30(月)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
焼き鳥風		小麦		
天ぶら2種		卵・乳・小麦		
金平ごぼう		小麦		
カリフラワーのサラダ		卵		
チンゲン菜とコーンの炒め物				
なすの煮物		小麦		
玉ねぎのマリネ		卵・乳・小麦・かに・えび		
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
449 kcal	25.1 g	26.8 g	34.2 g	3.6 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、増粘剤(加工デンプン、キサンタン)、着色料(カラメル、V・B2、カロテン)、野菜(紅麴)、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)、消泡剤、酸味料、ベキングパウダー、保存料(ソルビン酸K)、香辛料、香料、ソルビット				

3/30(月)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
アジのマスタードパン粉焼き		卵・小麦		
ポロネーゼ風スパゲティ		乳・小麦		
高野豆腐の卵とじ		卵・乳・小麦		
春巻		小麦		
ブロッコリーサラダ		小麦		
わかめの中華煮				
もやしの浸し		小麦		
野沢菜漬				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
479 kcal	24.2 g	27.1 g	34.7 g	3.1 g
使用添加物				
pH調整剤、酸味料、調味料(アミノ酸等)、香辛料、イーストフード、V・C、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、増粘剤(グアーガム、キサンタン、加工デンプン)、酒精、着色料(カラメル、カロテン、コチニール)、増粘多糖類、加工デンプン、ソルビット、乳化剤、香料、甘味料(アスパルテーム)、凝固剤、重曹				

3/30(月)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
メバルの中華あんかけ		小麦		
コープ豚のしゃぶしゃぶ		卵・小麦		
豚の花		小麦		
じゃが芋のカレー炒め				
オクラの赤しそ和え		小麦		
八幡こんにゃくの煮物		小麦		
きゅうりとシラスのサラダ		小麦		
揚げボール		卵・小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
424 kcal	23.4 g	25.6 g	29.8 g	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、酸味料、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、酒精、香辛料、凝固剤、水酸化Ca、着色料(酸化鉄)、増粘剤(キサンタン)、甘味料(ステビア)、ソルビット				

3/30(月)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
サワラの菜種焼き		卵・乳・小麦		
甘辛揚げ豆腐		卵・小麦		
キャベツのごま酢和え		小麦		
カリフラワーの土佐和え		小麦		
山菜の煮物		小麦		
マカロニナポリタン		小麦		
枝豆ペロンチーノ風				
南瓜のミルク煮		乳・小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
481 kcal	28.1 g	25.4 g	38.9 g	3.8 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、酸味料、酒精、グリシン、酢酸Na、増粘多糖類、乳化剤、消泡剤、香辛料、着色料(カラメル、クチナシ、顔料)、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類、グアーガム)、香料、メタリン酸Na、酸化防止剤(V.C)、漂白剤(次亜硫酸Na)				

3/30(月)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
鶏肉のソテー 梅ボン酢たれ		小麦		
桜エビ入りクリームコロッケ		乳・小麦・えび		
わかめの変わりサラダ		卵・小麦		
冬瓜のそぼろ煮		小麦		
いんげんの煮物		小麦		
バターコーン		乳		
椎茸の炒め物		小麦		
さくら漬け		小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
438 kcal	23.0 g	28.8 g	29.9 g	3.8 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、炭酸Ca、酸味料、増粘多糖類、着色料(コチニール、アナトー、紅麴、クチナシ、アガアゴ)、消泡剤、酒精、酸化防止剤(V.C)、乳化剤、香辛料、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、香料、甘味料(ステビア)				

やわらかおかずコース

今週のコメント

4/3(金)は『キャベツと卵の炒め物』です。キャベツに含まれるビタミンUはキャベジンとも呼ばれ、胃粘膜の修復に作用するといわれています。

4/3(金)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
ハンバーグの和風あんかけ		乳・小麦		
カレイのみりん焼き		小麦		
ごぼうサラダ		卵		
さつま芋のレモン煮				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
336 kcal	20.1 g	11.8 g	35.8 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、ウコン)、酒精、酸味料、消泡剤、香辛料、香料				

4/3(金)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
アジの塩焼き		小麦		
れんこんと牛肉の甘辛煮		小麦		
もやしとカニカマのごまドレ和え		卵・乳・小麦・かに・えび		
きゅうりと小エビの和え物		小麦・えび		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
252 kcal	19.8 g	11.1 g	14.9 g	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、酸味料、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、酒精、着色料(紅麴)、香料、増粘剤(キサンタン)、甘味料(ステビア)				

4/3(金)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
豚肉じゃが		小麦		
揚げ出し豆腐		小麦		
ブロッコリーの辛子和え		小麦		
玉ねぎとピーマンのマリネ				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
314 kcal	19.6 g	14.7 g	31.4 g	2.3 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、凝固剤、香料、着色料(カラメル)、香辛料				

4/3(金)				
献立名		アレルギー		
献立名		アレルギー		
タラの生姜あんかけ		小麦		
大根そぼろ煮		小麦		
白菜の中華サラダ		卵・乳・小麦		
竹輪のおかかマヨ和え		卵・小麦		
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
318 kcal	20.4 g	13.1 g	29.3 g	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、ベキングパウダー、着色料(V・B2、カロテン、クチナシ)、消泡剤、酸化防止剤(V.C)、環状オリゴ糖、酸味料、酒精、かんすい、乳化剤、増粘剤(加工デンプン)、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類、香辛料、ソルビット、炭酸Ca				

4/3(金)				
献立名		アレルギー		



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

3月31日は『BBQチキン』をご用意しました。スパイシーなチキンと、彩り野菜のクリーム煮の優しい味わいをお楽しみください。

月～木お届けの、賞味期限が伸びました！

日付はお届け日です。お届け日から3日後の14時までにお召上がりください。
夕食用弁当お届け日のみ、ご利用可能です。

3月30日(月)				
献立名	アレルゲン			
豚肉の生姜焼き	小麦			
揚げ餃子	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	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
363 kcal	12.5 g	22.4 g	25.0 g	2.6 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				

3月31日(火)				
献立名	アレルゲン			
BBQチキン	小麦			
彩り野菜のクリーム煮	乳・小麦			
なます				
大根とピーマンの中華煮	小麦			
昆布豆	小麦			
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
346 kcal	21.4 g	16.4 g	25.0 g	2.8 g
使用添加物				
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、pH調整剤、酸化防止剤(V.C、フェルラ酸)、セルロース、酒精、増粘多糖類、酸味料、リン酸Ca、甘味料(ステビア)、環状オリゴ糖、保存料(ソルビン酸K)、焼成Ca、酵素				

4月1日(水)				
献立名	アレルゲン			
カレイの煮付け	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			
オクラの和風煮	小麦			
金時豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
290 kcal	13.0 g	15.9 g	21.6 g	1.3 g
使用添加物				
酢酸Na、グリシン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(増粘多糖類、キサンタンガム)、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フェルラ酸)、酒精、増粘多糖類、着色料(ターメリック、コチニール、クチナシ、カラメル)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料、酸味料、リン酸Ca				

4月2日(木)				
献立名	アレルゲン			
サバの味噌煮	小麦			
ビーフソテー	小麦			
ポテトサラダ	卵・乳・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
373 kcal	20.6 g	17.3 g	33.5 g	3.2 g
使用添加物				
調味料(アミノ酸等)、酒精、酢酸Na、着色料(ターメリック、コチニール、カラメル、野菜)、グリシン、香料、香辛料、くん液、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、発色剤(亜硝酸Na)、酸化防止剤(V.C)、糊料(キサンタンガム)、酸味料				

4月3日(金)				
献立名	アレルゲン			
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			
だし巻き卵	卵・小麦			
茶福豆				
エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
272 kcal	11.7 g	8.5 g	36.8 g	2.7 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				

【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。

だしは天然だしを使用しております！



・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用意下さい。

注文用紙

締切日: 3月25日(水)

お届け日: 3月30日(月)から4月3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(お昼のおかず) 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。

キリトリ

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:		

必要数	月:	火:	水:	木:	金:
-----	----	----	----	----	----

※曜日ごとの必要数をご記入ください。

