虹のげんき食　献立表

※調理（味付け）・加工（カット）をしていないものに★印をつけています。※当日21時までにお召し上がりください。　【今週分】

1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)
タラフライ	肉じゃが	サバの有馬焼き	卵きんちゃく煮	ポークハヤシ
キャベツのカレー炒め	五目ひじき	炒り鶏	卯の花炒り	冬瓜の煮物
卵豆腐の生姜あんかけ	ピーマン肉詰めフライ	ふき炒め	揚げじゃが芋の肉あんかけ	すり身のふんわり揚げ
コロコロサラダ	もやしの和え物	二色お浸し	漬物サラダ風	ほうれん草のお浸し
大根の青じそ和え	イワシの梅煮	かにかまサラダ	長芋のゆかりかけ	煮りんご
★漬物	★甘酢生姜	★漬物	★ちりめん佃煮	★漬物
ごはん（利用者のみ）	ゆかりごはん（利用者のみ）	ごはん（利用者のみ）	ごはん（利用者のみ）	ごはん（利用者のみ）

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○				

エネルギー	355	kcal	エネルギー	343	kcal	
タンパク質	18.8	g	タンパク質	15.9	g	
脂質	16.2	g	脂質	15.3	g	
炭水化物	33	g	炭水化物	33.5	g	
食塩相当量	1.7	g	食塩相当量	2	g	

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○				○

エネルギー	342	kcal	エネルギー	344	kcal	
タンパク質	21.1	g	タンパク質	12.5	g	
脂質	14.9	g	脂質	16.4	g	
炭水化物	29.6	g	炭水化物	39.2	g	
食塩相当量	2.6	g	食塩相当量	2.8	g	

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○				

エネルギー	376	kcal				
タンパク質	15.5	g				
脂質	19.5	g				
炭水化物	34	g				
食塩相当量	2.2	g				

虹のげんき食　献立表

※お浸しなどは調味料などを加えていません。お好みの調味料で味付けしてください。　【翌週分】

1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)
鶏のレモン揚げ	ホキのねぎソースかけ	ギョーザ	サメの煮魚	麻婆豆腐
たけのこの煮物	厚揚げの煮物	なすの生姜あんかけ	コロッケ	サンマの甘辛煮
ひじきと大豆煮	いんげん炒め	金平ごぼう	キャベツとかにかまの炒め	ピーマンの生姜炒め
おくらの和え物	白菜の甘酢	もやしのマヨ味噌和え	白菜の胡麻和え	わかめの和え物
キッシュ風卵	カリフラワーの胡麻ドレ	かぼちゃの煮物	切干大根サラダ	さつま芋の塩バター煮
★ザーサイ	★昆布佃煮	★漬物	★漬物	なす漬け
ごはん（利用者のみ）	ごはん（利用者のみ）	わかめごはん（利用者のみ）	ごはん（利用者のみ）	ごはん（利用者のみ）

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○				

エネルギー	363	kcal	エネルギー	347	kcal	
タンパク質	21.3	g	タンパク質	17.7	g	
脂質	20.7	g	脂質	13.7	g	
炭水化物	22.5	g	炭水化物	40.2	g	
食塩相当量	2.1	g	食塩相当量	2.8	g	

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○				

エネルギー	359	kcal	エネルギー	355	kcal	
タンパク質	10.4	g	タンパク質	17.8	g	
脂質	16.3	g	脂質	15.9	g	
炭水化物	45.9	g	炭水化物	33.8	g	
食塩相当量	2.9	g	食塩相当量	2.5	g	

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○				○

エネルギー	366	kcal				
タンパク質	20	g				
脂質	15.6	g				
炭水化物	36.3	g				
食塩相当量	2.5	g				

<献立について>　※エネルギーには、ごはんは含まれていません。ごはんのエネルギーは320kcalです。（ごはん利用者のみ）

① **原材料入荷時の都合により、献立内容が変更となる場合もありますのでご了承ください。**
② 献立内容の変更により、アレルギー表示が変更となる場合があります。**帯封の表示を確認のうえ、お召し上がりください。**
③ 製品工場では、卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かにを含む製品も製造しております。
④ 使用しているハム・ベーコンには発色剤を使用しております。
⑤ 骨をとった魚を使用しておりますが、魚の種類によっては小骨が気になるものもあります。

<お召し上がり方>

① 届きましたら冷蔵庫で保管し、**当日21時までにお召し上がりください。**
② 電子レンジでの加熱は、帯封を取り外してフタをしたままで、500wの場合1分30秒、700wの場合1分20秒を目安に温めてください。
※回転式の電子レンジで容器が引っかかる場合は、フタを取ってラップをかけて温めてください。
③ ピンクのカップを取り外してから温めてください。

お問い合わせ
コープ配食サービスセンター
0120-102-705
営業時間：9時～18時／月～金

≪管理栄養士の今週の献立一言メモ≫

元日を中心とする“大正月（おおしょうがつ）”それに対して1月15日を中心とする前後の期間を“小正月（こしょうがつ）”と呼ばれています。
小正月は別名“女正月”とも呼ばれており、歳末から正月と忙しく働いた主婦、女性たちをねぎらう意味合いもあるそうです。代表的な行事としてどんど焼きがありますが、小正月に食べるものとして“小豆粥”があります。
15日の朝に食べるもので、昔中国では小豆粥を炊いて、家族の健康を祈る慣わしがありました。日本でも1年中病気をしないようにと粥をいただく風習が残っています。

《わたしのひと声カード》

げんき食

組合員名＿＿＿＿＿＿　回答必要 ・ 回答不要

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

◆ご意見・ご要望などありましたら、記入して配達フタッフにお渡しください。