

健康バランス食 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)						
八宝菜							アジの生姜漬け焼き							肉団子のクリーム煮							赤魚の煮魚							チキンソテー						
キャベツのカレー炒め							れんこん金平							ふき炒め							揚げじゃが芋の肉あんかけ							野菜つみれの煮物						
おくらのお浸し							五目ひじき							さつま芋の煮物							卵の花炒り							大豆もやし炒め						
コロコロサラダ							もやしの和え物							二色お浸し							わかめの酢の物							玉ねぎサラダ						
★漬物							煮豆							★昆布佃煮							★漬物							★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							アレルギー							アレルギー							アレルギー							アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○			○		○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○				
エネルギー 264 kcal							エネルギー 259 kcal							エネルギー 288 kcal							エネルギー 240 kcal							エネルギー 253 kcal						
タンパク質 14.2 g							タンパク質 19.3 g							タンパク質 11.5 g							タンパク質 16.9 g							タンパク質 22.3 g						
脂質 12.8 g							脂質 7.1 g							脂質 14 g							脂質 7.9 g							脂質 5.8 g						
炭水化物 26 g							炭水化物 27.7 g							炭水化物 35.6 g							炭水化物 23.8 g							炭水化物 25.7 g						
食塩相当量 1.9 g							食塩相当量 2.5 g							食塩相当量 1.9 g							食塩相当量 2.5 g							食塩相当量 2.3 g						

健康バランス食 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)						
マスの柚香焼き							親子丼風							タラの田楽							えびの中華炒めと蒸しシューマイ							サバの塩焼き						
春雨炒め							厚揚げの煮物							なすの生姜あんかけ							豚肉とキャベツ炒め							大根と鶏肉の炒め煮						
たけのこの煮物							小松菜としめじの胡麻味噌和え							もやし炒め							切干大根サラダ							わかめの和え物						
ちくわ磯部揚げ							白菜の甘酢							大根の酢の物							白菜の胡麻和え							カリフラワーのカレー風味ピクルス						
★漬物							★漬物							★漬物							煮豆							★漬物						
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							アレルギー							アレルギー							アレルギー							アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○			○		○	○	○				
エネルギー 248 kcal							エネルギー 275 kcal							エネルギー 258 kcal							エネルギー 269 kcal							エネルギー 269 kcal						
タンパク質 18.2 g							タンパク質 16.6 g							タンパク質 15.4 g							タンパク質 16.1 g							タンパク質 14.7 g						
脂質 10.5 g							脂質 9 g							脂質 6.5 g							脂質 10 g							脂質 8.2 g						
炭水化物 19.8 g							炭水化物 32 g							炭水化物 33.2 g							炭水化物 29.4 g							炭水化物 32.2 g						
食塩相当量 2.1 g							食塩相当量 2 g							食塩相当量 2.4 g							食塩相当量 1.8 g							食塩相当量 2 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》
カイワレ大根は、大根が発芽したばかりの胚軸と子葉で、豆苗やブロッコリー
スプラウトなどと同様の“スプラウト野菜”です。カイワレ大根といえばあの特有の
ピリッとした辛味ですね。辛味成分は大根と同様で“インチオシアネート”によるもので、
効能として◎抗菌作用◎がん予防◎食欲増進◎肝臓の解毒作用などが挙げられます。
また、カイワレ大根には大根とは異なりβ-カロテン、ビタミンK、ビタミンCなどの
ビタミン類も豊富に含まれています。
今回の献立では、たくあんと玉ねぎと一緒に少し変わったサラダにしてみました♪
ぜひご賞味下さい(^^)／

《わたしのひと声カード》

バランス食

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。