なごみ弁当　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）
鶏肉の照り煮	お魚ハンバーグ	焼き餃子	牛バラ焼き風	ホキの南部焼き
卵豆腐の生姜あんかけ	れんこん金平	炒り鶏	白菜のなめ茸煮	野菜つみれの煮物
おくらのお浸し	五目ひじき	さつま芋の甘煮	かぼちゃの含め煮	もやし炒め
コロコロサラダ	もやしの和え物	二色のお浸し	わかめの酢の物	ほうれん草のお浸し
★らっきょう漬け	★漬物	★ちりめん佃煮	★漬物	★豆昆布佃煮
ごはん	ゆかりごはん	ごはん	ごはん	ごはん

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	500	kcal	エネルギー	493	kcal	
タンパク質	26.1	g	タンパク質	23.6	g	
脂質	10.8	g	脂質	12.7	g	
炭水化物	71.5	g	炭水化物	67.1	g	
食塩相当量	1.9	g	食塩相当量	2.2	g	

エネルギー	505	kcal	エネルギー	500	kcal	
タンパク質	19.4	g	タンパク質	14.9	g	
脂質	9.7	g	脂質	14.4	g	
炭水化物	86.2	g	炭水化物	73.7	g	
食塩相当量	2.1	g	食塩相当量	1.4	g	

エネルギー	490	kcal				
タンパク質	24.9	g				
脂質	8.2	g				
炭水化物	75.8	g				
食塩相当量	2.1	g				

なごみ弁当　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）
赤魚の塩麹焼き	春巻き	ホッケの焼き魚	肉団子	鶏手羽先のさっぱり煮
ひじきと大豆煮	厚揚げの煮物	もやしとちくわの炒め煮	たけのこの煮物	ピーマンの生姜炒め
春雨炒め	いんげん炒め	メンチカツ	キャベツ炒め	大根と高野豆腐の煮物
おくらの和え物	キャベツの胡麻ドレサラダ	かぼちゃの煮物	長芋のお浸し	さつま芋の塩バター煮
★黒豆	津軽和え	★漬物	★漬物	★漬物
ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん

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	488	kcal	エネルギー	500	kcal	
タンパク質	25.9	g	タンパク質	12.1	g	
脂質	10.1	g	脂質	15.3	g	
炭水化物	70.5	g	炭水化物	75.9	g	
食塩相当量	2.5	g	食塩相当量	2.2	g	

エネルギー	505	kcal	エネルギー	497	kcal	
タンパク質	20.3	g	タンパク質	16.9	g	
脂質	12.6	g	脂質	15.4	g	
炭水化物	74.6	g	炭水化物	77.7	g	
食塩相当量	2	g	食塩相当量	2.1	g	

エネルギー	520	kcal				
タンパク質	20.3	g				
脂質	12.2	g				
炭水化物	78.6	g				
食塩相当量	2.3	g				

<献立について>
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。**
※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。

*ごはんは150g、240kcalです。
***ごはんは食べる直前に加熱し、お早めにお召上がりください。**
*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、**500w2分を目安に温めてください。**

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

《わたしのひと声カード》

なごみ弁当

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。