

虹のげんき食 献立表														※調理(味付け)・加工(カット)していないものに★印をつけています。※当日の21時までにお召し上がりください。【今週分】																					
2月10日(月)							2月11日(火)							2月12日(水)							2月13日(木)							2月14日(金)							
赤魚の塩麹焼き							チンジャオロース							アジのネギ生姜漬け焼き							鶏肉の味噌漬け焼き							マスの塩魚							
含め煮							揚げ豆腐							卵豆腐あんかけ							煮しめ							五目ビーフン							
すき昆布の煮物							かぼちゃのいとこ煮							コーンハムソテー							なすとピーマンの炒め物							いんげん炒め							
マカロニサラダ							和風ピクルス							煮和え							ミモザサラダ							ブロッコリーの和え物							
おくらのお浸し							ピーナッツ和え							中華風和え物							もずく二杯酢							三色なます							
★甘酢生姜							★昆布佃煮							★漬物							★漬物							★豆昆布佃煮							
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 349 kcal							エネルギー 359 kcal							エネルギー 344 kcal							エネルギー 344 kcal							エネルギー 352 kcal							
タンパク質 19.1 g							タンパク質 19.1 g							タンパク質 19.8 g							タンパク質 19.1 g							タンパク質 20.8 g							
脂質 15.4 g							脂質 13.1 g							脂質 17.8 g							脂質 19.5 g							脂質 13.3 g							
炭水化物 31.7 g							炭水化物 40.5 g							炭水化物 24.5 g							炭水化物 20.6 g							炭水化物 35.5 g							
食塩相当量 3 g							食塩相当量 2.4 g							食塩相当量 2.8 g							食塩相当量 2.8 g							食塩相当量 2.3 g							

虹のげんき食 献立表								☆☆2/17～19 年度末感謝祭☆☆																								【翌週分】							
2月17日(月)								2月18日(火)								2月19日(水)								2月20日(木)								2月21日(金)							
かにクリームコロッケ								あんこうの唐揚げ								ビーフカレー								サバの塩焼き								八宝菜							
ミートパスタ								豚ひき肉とキャベツの甘辛炒め								かぶの洋風煮								トマトビーンズ								ふろふき大根							
ポテトサラダ								ニラ玉								大根金平								ちくわの天ぷら								なす炒め							
ほうれん草ソテー								酢の物								さつま芋のオレンジ煮								コールスローサラダ								棒棒鶏(バンバンジー)							
三色ピーマンさっぱり和え								ミニケーキ								たたきおくら								甘酢和え物								わさび醤油和え							
★漬物								★漬物								★福神漬								★昆布巻								煮豆							
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)								もち大麦ごはん(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 345 kcal								エネルギー 347 kcal								エネルギー 348 kcal								エネルギー 347 kcal								エネルギー 343 kcal							
タンパク質 13.6 g								タンパク質 18.3 g								タンパク質 10.5 g								タンパク質 22.7 g								タンパク質 23.6 g							
脂質 13.8 g								脂質 17 g								脂質 16.7 g								脂質 15.4 g								脂質 11.4 g							
炭水化物 40.1 g								炭水化物 30.4 g								炭水化物 38.4 g								炭水化物 29.7 g								炭水化物 35.4 g							
食塩相当量 2.4 g								食塩相当量 2.2 g								食塩相当量 2.1 g								食塩相当量 2.9 g								食塩相当量 3 g							

* 献立表のエネルギーにごはんは含まれていません。月曜日～金曜日のごはんのエネルギーは320kcalです。(ごはん利用者のみ)

＜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 小骨が入っている場合がありますので、お召し上がる際にはご注意ください。

＜お召上がり方＞

虹のげんき食	バランス土日セット(金曜日お届け分)
①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電子レンジの加熱はピンクのカップを取り外し、フタをしたまま500Wで1分30秒、700Wで1分20秒を目安に温めてください。 * 回転式電子レンジで容器が引っ掛かる場合は、フタを取りラップをかけ温めてください。	①冷蔵庫で保管し、日曜日(お届けの翌々日)の21時までにお召し上がりください。 ②電子レンジの加熱は封を少し開けて、500Wで1分30秒、700Wで1分20秒を目安に温めてください。

《管理栄養士の献立一言》

2月14日は“2(に)1(ぼ=棒)4(し)”という語呂から“煮干しの日”です♪日本人が不足しがちな栄養素であるカルシウムは欧米人の1/2～1/3の摂取量とされています。煮干しの69%はたんぱく質ですが、カルシウムや鉄、ミネラルなど非常に多くの栄養素が含まれています😊また、ストレス解消や気持ちを安定させてくれる効果が高い食材でもあるんですよ～たんぱく質をしっかり摂取することで筋肉量が増え、基礎代謝が上がり痩せやすい体質にもなりますよ(^^)食べ過ぎに注意し、適度に食べるよう心掛けてみましょう☆

バランス土日セット							【今週分】						
2月15日(土)							2月16日(日)						
マグロカツ							煮ハンバーグ						
白かぶの生姜あんかけ							白菜の黒こしょう炒め						
卵の花							小松菜の煮浸し						
ほうれん草おかかまぶし							こんにゃくの子和え						
★梅和え(竹の子梅和え)							★佃煮						
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
○	○	○					○	○	○				
エネルギー			258		kcal		エネルギー			256		kcal	
タンパク質			14.4		g		タンパク質			17.4		g	
脂質			7.5		g		脂質			10.9		g	
炭水化物			35.4		g		炭水化物			22.6		g	
食塩相当量			2.3		g		食塩相当量			1.6		g	

バランス土日セット								【翌週分】							
2月22日(土)								2月23日(日)							
鶏肉の塩唐揚げ								サケハンバーグ							
カレー炒め								ふき炒め							
卵豆腐きのこあんかけ								淡雪あんかけ							
ひじき煮								さつま芋サラダ							
★生姜佃煮								★ザーサイ							
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	
○	○	○						○	○	○					
エネルギー				257 kcal				エネルギー				261 kcal			
タンパク質				24.7 g				タンパク質				17.4 g			
脂質				10.2 g				脂質				9.5 g			
炭水化物				16.2 g				炭水化物				24.5 g			
食塩相当量				1.9 g				食塩相当量				2.3 g			

* 献立表のエネルギーにごはんは含まれていません。
土日用ごはんのエネルギーは290kcalです。(ごはん利用者のみ)

《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、記入して配達スタッフにお渡してください。