

健康バランス食 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)							
味噌バター肉じゃが							白身魚ホキの甘酢あんかけ							ハムカツ							カレイの煮付け							クリームシチュー							
すき昆布の煮物							かぼちゃのいとし煮							煮和え							キャベツとツナ炒め							いんげん炒め							
セロリサラダ							和風ピクルス							厚揚げの甘味噌がけ							もずく二杯酢							玉こんにゃくの煮物							
おくらのお浸し							ピーナッツ和え							中華風和え物							白菜のお浸し							塩辛昆布和え							
★あさり佃煮							★漬物							たたきごぼう							★豆昆布佃煮							★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							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 258 kcal							エネルギー 256 kcal							エネルギー 252 kcal							エネルギー 254 kcal							
タンパク質 12.5 g							タンパク質 13.8 g							タンパク質 11.2 g							タンパク質 19.4 g							タンパク質 15.1 g							
脂質 11.2 g							脂質 4.7 g							脂質 12.1 g							脂質 11 g							脂質 9.2 g							
炭水化物 22.9 g							炭水化物 40.8 g							炭水化物 25.2 g							炭水化物 18.2 g							炭水化物 29.3 g							
食塩相当量 1.8 g							食塩相当量 1.7 g							食塩相当量 1.8 g							食塩相当量 2.1 g							食塩相当量 2.2 g							

健康バランス食 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								焼き餃子								ブリの照り焼き							
ほうれん草ソテー								豚ひき肉とキャベツの甘辛炒め								大根金平								トマトビーンズ								ふろふき大根							
ポテトサラダ								ニラ玉								こんにゃくと椎茸煮								大根とわかめの中華和え								なす炒め							
三色ピーマンさっぱり和え								酢の物								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								★漬物								★漬物							
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 266 kcal								エネルギー 260 kcal								エネルギー 278 kcal								エネルギー 244 kcal								エネルギー 265 kcal							
タンパク質 10.8 g								タンパク質 15.3 g								タンパク質 8.7 g								タンパク質 12.5 g								タンパク質 18.2 g							
脂質 12.9 g								脂質 12.1 g								脂質 14.6 g								脂質 11.8 g								脂質 12.7 g							
炭水化物 25.7 g								炭水化物 23.1 g								炭水化物 27.9 g								炭水化物 26.5 g								炭水化物 18.3 g							
食塩相当量 1.9 g								食塩相当量 2.2 g								食塩相当量 2.2 g								食塩相当量 2.2 g								食塩相当量 2.4 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＞

健康バランス食	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11日は“初午(はつうま)いなりの日”ということをご存知ですか？2月の最初に来る午の日の『初午』は運気が高まる日であり、稲荷神社のお使いであるキツネの好物の油揚げを使ったいなり寿司を食べると福を招くといい、このいなり寿司のことを『初午いなり』と呼ぶことを知ってもらうのが目的とされています。そこで、油揚げの栄養をご紹介します。血行促進作用があり、血行が悪くなって引き起こる冷え性の解消や、しもやけの予防効果などがあります。ビタミンEは油と相性の良い栄養なので、油揚げは効果的な食材なのです(^^)／

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

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		