

◆ 8月31日～ 9月4日の献立表

| 健康バランス食 献立表   |               |               | ※当日21時までにお召し上がりください。 |        |               | ※ 調理・加工をしていない物に★印をつけています。 |               |        |               |
|---------------|---------------|---------------|----------------------|--------|---------------|---------------------------|---------------|--------|---------------|
| 8月31日 月曜日     |               | 9月1日 火曜日      | 9月2日 水曜日             |        | 9月3日 木曜日      | 9月4日 金曜日                  |               |        |               |
| ミートローフ        |               | ブリの照焼き        | 鶏の漬焼き                |        | サワラの野菜あんかけ    | 豚肉と厚揚げの味噌炒め               |               |        |               |
| 冬瓜とわかめの白だし煮   |               | じゃが芋のカレー炒め    | いんげんの炒め煮             |        | かに玉子焼き        | 麻婆大根                      |               |        |               |
| さつま芋煮         |               | なすのおろし煮       | 人参とごぼうの炒め物           |        | 春雨のサラダ        | キャベツサラダ                   |               |        |               |
| チンゲン菜の胡麻和え    |               | ほうれん草の土佐和え    | もやしの塩昆布和え            |        | 蒸しかぼちゃ        | オクラのお浸し                   |               |        |               |
| ★漬物           |               | ★たけのこのねぎ塩     | ★パイン缶                |        | ★ラー油きくらげ      | ★なめ茸                      |               |        |               |
| ごはん(ごはん利用者のみ) |               | ごはん(ごはん利用者のみ) | ごはん(ごはん利用者のみ)        |        | ごはん(ごはん利用者のみ) | わかめご飯(ごはん利用者のみ)           |               |        |               |
|               |               |               |                      |        |               |                           |               |        |               |
| アレルギー         | エネルギー 262kcal | アレルギー         | エネルギー 256kcal        | アレルギー  | エネルギー 266kcal | アレルギー                     | エネルギー 275kcal | アレルギー  | エネルギー 273kcal |
| 卵、乳、小麦        | タンパク質 15.2g   | 卵、乳、小麦        | タンパク質 14.7g          | 卵、乳、小麦 | タンパク質 16.9g   | 卵、乳、小麦、<br>かに             | タンパク質 18.1g   | 卵、乳、小麦 | タンパク質 18.2g   |
|               | 脂質 12.0g      |               | 脂質 15.0g             |        | 脂質 15.5g      |                           | 脂質 15.4g      |        | 脂質 17.0g      |
|               | 炭水化物 27.4g    |               | 炭水化物 20.6g           |        | 炭水化物 17.8g    |                           | 炭水化物 18.8g    |        | 炭水化物 15.9g    |
|               | 食塩相当量 2.5g    |               | 食塩相当量 2.4g           |        | 食塩相当量 2.2g    |                           | 食塩相当量 2.0g    |        | 食塩相当量 1.6g    |

| 虹のげんき食        |  |  | 献立表           |  |  | ※お浸し等は調味料を加えていません。お好みで味付けして下さい。 |  |  |               |  |  |               |  |  |               |  |  |                  |  |  |               |  |  |               |  |  |               |  |  |                 |  |  |  |  |  |
|---------------|--|--|---------------|--|--|---------------------------------|--|--|---------------|--|--|---------------|--|--|---------------|--|--|------------------|--|--|---------------|--|--|---------------|--|--|---------------|--|--|-----------------|--|--|--|--|--|
| 8月31日         |  |  | 月 曜 日         |  |  | 9月1日                            |  |  | 火 曜 日         |  |  | 9月2日          |  |  | 水 曜 日         |  |  | 9月3日             |  |  | 木 曜 日         |  |  | 9月4日          |  |  | 金 曜 日         |  |  |                 |  |  |  |  |  |
| 赤魚の磯辺揚げ       |  |  |               |  |  | 鶏ミンチロール                         |  |  |               |  |  | オムレツとえび肉シュウマイ |  |  |               |  |  | 豚肉の味噌焼き          |  |  |               |  |  | アジの生姜煮        |  |  |               |  |  |                 |  |  |  |  |  |
| 冬瓜とわかめの白だし煮   |  |  |               |  |  | じゃが芋のカレー炒め                      |  |  |               |  |  | 洋風おから         |  |  |               |  |  | 厚揚げの回鍋肉(ホイコーロー)風 |  |  |               |  |  | 麻婆大根          |  |  |               |  |  |                 |  |  |  |  |  |
| もやし炒め         |  |  |               |  |  | なすのおろし煮                         |  |  |               |  |  | 人参とごぼうの炒め物    |  |  |               |  |  | 根菜のコンソメ煮和え       |  |  |               |  |  | ふんわりすり身揚げ     |  |  |               |  |  |                 |  |  |  |  |  |
| さつま芋煮         |  |  |               |  |  | はんぺんピカタ                         |  |  |               |  |  | ポテトサラダ        |  |  |               |  |  | 春雨のサラダ           |  |  |               |  |  | キャベツサラダ       |  |  |               |  |  |                 |  |  |  |  |  |
| チンゲン菜の胡麻和え    |  |  |               |  |  | ほうれん草の土佐和え                      |  |  |               |  |  | もやしの塩昆布和え     |  |  |               |  |  | 青菜とわかめの和え物       |  |  |               |  |  | オクラのお浸し       |  |  |               |  |  |                 |  |  |  |  |  |
| ★豆昆布の佃煮       |  |  |               |  |  | ★ラー油きくらげ                        |  |  |               |  |  | ★たけのこのねぎ塩     |  |  |               |  |  | ★みかん缶            |  |  |               |  |  | ★白花豆          |  |  |               |  |  |                 |  |  |  |  |  |
| ごはん(ごはん利用者のみ) |  |  |               |  |  | ごはん(ごはん利用者のみ)                   |  |  |               |  |  | ごはん(ごはん利用者のみ) |  |  |               |  |  | ごはん(ごはん利用者のみ)    |  |  |               |  |  | ごはん(ごはん利用者のみ) |  |  |               |  |  | わかめご飯(ごはん利用者のみ) |  |  |  |  |  |
| アレルギー         |  |  | エネルギー 352kcal |  |  | アレルギー                           |  |  | エネルギー 347kcal |  |  | アレルギー         |  |  | エネルギー 369kcal |  |  | アレルギー            |  |  | エネルギー 359kcal |  |  | アレルギー         |  |  | エネルギー 350kcal |  |  |                 |  |  |  |  |  |
| 卵、乳、小麦        |  |  | タンパク質 17.6g   |  |  | 卵、乳、小麦                          |  |  | タンパク質 13.3g   |  |  | 卵、乳、小麦、えび、かに  |  |  | タンパク質 14.9g   |  |  | 卵、乳、小麦、落花生       |  |  | タンパク質 16.4g   |  |  | 卵、乳、小麦        |  |  | タンパク質 19.6g   |  |  |                 |  |  |  |  |  |
|               |  |  | 脂質 16.6g      |  |  |                                 |  |  | 脂質 18.1g      |  |  |               |  |  | 脂質 18.3g      |  |  |                  |  |  | 脂質 22.1g      |  |  |               |  |  | 脂質 20.5g      |  |  |                 |  |  |  |  |  |
|               |  |  | 炭水化物 35.0g    |  |  |                                 |  |  | 炭水化物 36.2g    |  |  |               |  |  | 炭水化物 40.3g    |  |  |                  |  |  | 炭水化物 27.6g    |  |  |               |  |  | 炭水化物 25.4g    |  |  |                 |  |  |  |  |  |
|               |  |  | 食塩相当量 2.7g    |  |  |                                 |  |  | 食塩相当量 2.9g    |  |  |               |  |  | 食塩相当量 3.0g    |  |  |                  |  |  | 食塩相当量 2.3g    |  |  |               |  |  | 食塩相当量 1.9g    |  |  |                 |  |  |  |  |  |

| なごみ弁当       |       |               | 献立表    |       | ※当日21時までにお召し上がりください。 |        |       |               |               |       |               |        |            |               |       |  |             |  |       |  |
|-------------|-------|---------------|--------|-------|----------------------|--------|-------|---------------|---------------|-------|---------------|--------|------------|---------------|-------|--|-------------|--|-------|--|
| 8月31日       |       |               | 月 曜 日  |       | 9月1日                 |        | 火 曜 日 |               | 9月2日          |       | 水 曜 日         |        | 9月3日       |               | 木 曜 日 |  | 9月4日        |  | 金 曜 日 |  |
| ミートローフ      |       |               |        |       | ブリの照焼き               |        |       |               | 鶏の漬焼き         |       |               |        | サワラの野菜あんかけ |               |       |  | 豚肉と厚揚げの味噌炒め |  |       |  |
| 冬瓜とわかめの白だし煮 |       |               |        |       | じゃが芋のカレー炒め           |        |       |               | いんげんの炒め煮      |       |               |        | かに玉子焼き     |               |       |  | 麻婆大根        |  |       |  |
| さつま芋煮       |       |               |        |       | なすのおろし煮              |        |       |               | 人参とごぼうの炒め物    |       |               |        | 春雨のサラダ     |               |       |  | キャベツサラダ     |  |       |  |
| チンゲン菜の胡麻和え  |       |               |        |       | ほうれん草の土佐和え           |        |       |               | もやしの塩昆布和え     |       |               |        | 蒸しかぼちゃ     |               |       |  | オクラのお浸し     |  |       |  |
| ★漬物         |       |               |        |       | ★たけのこのねぎ塩            |        |       |               | ★パイン缶         |       |               |        | ★ラー油きくらげ   |               |       |  | ★なめ茸        |  |       |  |
| ごはん         |       |               |        |       | ごはん                  |        |       |               | ごはん           |       |               |        | ごはん        |               |       |  | わかめご飯       |  |       |  |
|             |       |               |        |       |                      |        |       |               |               |       |               |        |            |               |       |  |             |  |       |  |
| アレルギー       |       | エネルギー 501kcal | アレルギー  |       | エネルギー 495kcal        | アレルギー  |       | エネルギー 505kcal | アレルギー         |       | エネルギー 514kcal | アレルギー  |            | エネルギー 513kcal |       |  |             |  |       |  |
| 卵、乳、小麦      | タンパク質 | 19.5g         | 卵、乳、小麦 | タンパク質 | 19.0g                | 卵、乳、小麦 | タンパク質 | 21.2g         | 卵、乳、小麦、<br>かに | タンパク質 | 22.4g         | 卵、乳、小麦 | タンパク質      | 22.6g         |       |  |             |  |       |  |
|             | 脂質    | 12.6g         |        | 脂質    | 15.6g                |        | 脂質    | 16.1g         |               | 脂質    | 16.0g         |        | 脂質         | 17.6g         |       |  |             |  |       |  |
|             | 炭水化物  | 81.7g         |        | 炭水化物  | 74.9g                |        | 炭水化物  | 72.1g         |               | 炭水化物  | 73.1g         |        | 炭水化物       | 70.4g         |       |  |             |  |       |  |
|             | 食塩相当量 | 2.5g          |        | 食塩相当量 | 2.4g                 |        | 食塩相当量 | 2.2g          |               | 食塩相当量 | 2.0g          |        | 食塩相当量      | 1.9g          |       |  |             |  |       |  |

※ 別売のごはんは、エネルギー 267kcalです。(ごはん利用者のみ)

※ なごみ弁当のごはんは、エネルギー 240kcalです。

※お弁当は、お召し上がる前までは冷蔵庫で保管してください。

※お弁当やお届けの変更等ございましたら、前週の火曜日18時までにご連絡ください。

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

◆ 8月31日～ 9月4日の献立表

| いきいき食 献立表     |  | ※ いきいき食は表示された消費期限までにお召し上がりください。 |  |               |  |               |  |               |  |
|---------------|--|---------------------------------|--|---------------|--|---------------|--|---------------|--|
| 8月31日 月 曜日    |  | 9月1日 火 曜日                       |  | 9月2日 水 曜日     |  | 9月3日 木 曜日     |  | 9月4日 金 曜日     |  |
| カレイの揚げ煮       |  | タンドリーチキン                        |  | ホッケのバター醤油焼き   |  | 水ギョウザ         |  | サバの幽庵焼き       |  |
| たけのこのピリ辛炒め    |  | 野菜のコンソメ煮                        |  | 白菜炒め          |  | 切干大根の炒め煮      |  | 根菜の甘辛炒め       |  |
| チンゲン菜の胡麻マヨ和え  |  | ピーマンとツナのソテー                     |  | オクラの白和え       |  | なすとちくわのオイスター煮 |  | こんにゃくの甘味噌がけ   |  |
| カリフラワーのホットサラダ |  | 小松菜のお浸し                         |  | きのこの煮物        |  | わかめのナムル       |  | ほうれん草のお浸し     |  |
| ★黒豆           |  | ★なめ茸                            |  | ★昆布の佃煮        |  | ★白花豆          |  | ★山椒エリンギ       |  |
| 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         |  |
| エネルギー 266kcal |  | エネルギー 261kcal                   |  | エネルギー 267kcal |  | エネルギー 261kcal |  | エネルギー 257kcal |  |
| タンパク質 18.9g   |  | タンパク質 17.2g                     |  | タンパク質 19.6g   |  | タンパク質 10.0g   |  | タンパク質 18.8g   |  |
| 脂質 12.3g      |  | 脂質 15.9g                        |  | 脂質 12.2g      |  | 脂質 9.4g       |  | 脂質 13.2g      |  |
| 炭水化物 23.0g    |  | 炭水化物 17.1g                      |  | 炭水化物 22.5g    |  | 炭水化物 35.6g    |  | 炭水化物 20.5g    |  |
| 食塩相当量 2.1g    |  | 食塩相当量 1.8g                      |  | 食塩相当量 2.5g    |  | 食塩相当量 2.4g    |  | 食塩相当量 2.0g    |  |

| バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日 |  |                 |  |
|---------------------------|--|-----------------|--|
| ① 9/5 ~ 9/6               |  | ② 9/5 ~ 9/6     |  |
| 豚のバラ焼き風                   |  | アジフライ           |  |
| ひじきと枝豆の煮物                 |  | じゃが芋金平          |  |
| さつま芋きなこ                   |  | もやしの煮浸し         |  |
| 玉子焼き                      |  | ブロッコリーとかにカマのサラダ |  |
| ★漬物                       |  | ★ラー油きくらげ        |  |
| アレルギー                     |  | アレルギー           |  |
| エネルギー 267kcal             |  | エネルギー 255kcal   |  |
| タンパク質 15.1g               |  | タンパク質 13.1g     |  |
| 脂質 11.3g                  |  | 脂質 11.3g        |  |
| 炭水化物 29.1g                |  | 炭水化物 27.8g      |  |
| 食塩相当量 1.9g                |  | 食塩相当量 1.9g      |  |

《管理栄養士の献立一言》

もやし～もやしは豆類などの種を水に浸し、日光を遮った暗所で発芽・成長させたものです。植物の芽が出る様子の「萌やす(もやす)」という言葉に由来しています。もやしの白い部分は茎ではなく「下胚軸(かはいじく)」と呼ばれる部分で、種子から芽が出るときに、双葉(子葉)より下で、根より上の部分を指します。早く太陽を浴びようと急激に伸びた部分かもやしです。そのまま成長して太陽の光を浴び、土に植えられるなどすると、緑色になり固く丈夫になって、普通の植物と同様に「茎」へと変化します。もやしは水分ばかりで栄養がないと思われがちで、たしかに約95%は水分ですが、残りわずか5%の中に体に嬉しい栄養素が詰まっていて、カリウム、ビタミンC、食物繊維、アスパラギン酸、葉酸と体の調子を整える成分がしっかり含まれています。

＜注意事項＞

- ① お弁当は、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。  
※ バランス土日セットは月曜日の21時までにお召し上がりください。  
※ いきいき食は表示された消費期限までにお召し上がりください。
- ② 原材料入荷時の都合により、献立内容が変更となる場合がありますのでご了承ください。
- ③ 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。
- ④ 製品工場では、卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ・カシューナッツを含む製品も製造しております。
- ⑤ 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。
- ⑥ 魚は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。

＜電子レンジでの温めの目安＞

|                                                     |
|-----------------------------------------------------|
| 健康バランス食・虹のげんき食                                      |
| 帯封とピンクと黄色のカップを取り外し、フタをしたまま500Wで1分30秒を目安に温めてください。    |
| なごみ弁当                                               |
| 帯封とピンクと黄色のカップを取り外し、フタをしたまま500Wで2分30秒～3分を目安に温めてください。 |
| いきいき食・バランス土日セット(金曜日お届け分)                            |
| 電子レンジの加熱は封を少し開けて、500Wで1分30秒を目安に温めてください。             |
| ごはん                                                 |
| 電子レンジの加熱は、帯封を外し、フタをしたまま500Wで1分を目安に温めてください。          |

※あたためた直後は熱いので、取扱いは十分注意してください。

●お声をお聞かせください。ご記入後、配達員に直接お渡しいただくか、保冷箱に入れてご提出ください。

【1】今週美味しかった献立を教えてください。

[ ]

【2】改善を希望する献立を教えてください。

[ ]

【3】今後入っていたらうれしい献立を教えてください。

[ ]

《わたしのひと声カード》

回答必要 ・ 回答不要

組合員

ご利用の

氏名

お弁当