

# ◆9月22日～9月26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。

9月22日 月曜日		9月23日 火曜日		9月24日 水曜日		9月25日 木曜日		9月26日 金曜日	
赤魚の煮付		豚しゃぶと温野菜		えびカツ		鶏とピーマンの煮込み～バスク風～		カレイの小桜えび醤油クリームがけ	
ビーフン炒め		人参の明太子風味炒め		チンゲン菜の卵炒め		野菜炒め		キャベツの味噌炒め	
チンゲン菜の辛子マヨ和え		コールスローサラダ		肉団子の味噌煮		ひじきとかにカマの中華和え		野菜と大豆のトマト煮	
海藻サラダ		オクラのおかか和え		白菜のお浸し		枝豆腐		いんげんの胡麻和え	
★白花豆		★ザーサイ		★山椒エリンギ		★福神漬		★切干ゆず風味	
ごはん(ごはん利用者のみ)		生姜ごはん(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)	
アレルギー	エネルギー 248kcal	アレルギー	エネルギー 256kcal	アレルギー	エネルギー 256kcal	アレルギー	エネルギー 255kcal	アレルギー	エネルギー 273kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 16.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 20.2g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 13.6g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 16.2g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 21.3g
	脂質 11.9g		脂質 12.2g		脂質 9.5g		脂質 15.6g		脂質 11.7g
	炭水化物 21.4g		炭水化物 19.6g		炭水化物 24.4g		炭水化物 14.1g		炭水化物 26g
	食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.5g

## 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。

9月22日 月曜日		9月23日 火曜日		9月24日 水曜日		9月25日 木曜日		9月26日 金曜日	
水餃子		蒸タラのじゃっば汁風		豚肉の生姜焼き		サバの塩焼き		鶏の香草パン粉焼き～プロヴァンス風～	
ビーフン炒め		人参の明太子風味炒め		チンゲン菜の卵炒め		鶏とかぼちゃのホワイトカレー煮		キャベツの味噌炒め	
なすと厚揚げの煮浸し		メンチカツ		さつま芋のねり込み		野菜炒め		野菜と大豆のトマト煮	
チンゲン菜の辛子マヨ和え		コールスローサラダ		わかめの酢味噌和え		枝豆腐		いんげんの胡麻和え	
海藻サラダ		オクラのおかか和え		白菜のお浸し		ひじきとかにカマの中華和え		玉ねぎのマリネ	
★黒豆		★切干ゆず風味		★漬物		★パイン缶		★ザーサイ	
ごはん(ごはん利用者のみ)		生姜ごはん(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)	
アレルギー	エネルギー 348kcal	アレルギー	エネルギー 344kcal	アレルギー	エネルギー 346kcal	アレルギー	エネルギー 341kcal	アレルギー	エネルギー 351kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 14.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.4g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 20.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 19.3g
	脂質 17.2g		脂質 15.9g		脂質 19.3g		脂質 21.6g		脂質 21.1g
	炭水化物 36.4g		炭水化物 34.1g		炭水化物 29.7g		炭水化物 22.4g		炭水化物 26.1g
	食塩相当量 2.8g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 3g

## 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。

9月22日 月曜日		9月23日 火曜日		9月24日 水曜日		9月25日 木曜日		9月26日 金曜日	
赤魚の煮付		豚しゃぶと温野菜		えびカツ		鶏とピーマンの煮込み～バスク風～		カレイの小桜えび醤油クリームがけ	
ビーフン炒め		人参の明太子風味炒め		チンゲン菜の卵炒め		野菜炒め		キャベツの味噌炒め	
チンゲン菜の辛子マヨ和え		コールスローサラダ		肉団子の味噌煮		ひじきとかにカマの中華和え		野菜と大豆のトマト煮	
海藻サラダ		オクラのおかか和え		白菜のお浸し		枝豆腐		いんげんの胡麻和え	
★白花豆		★ザーサイ		★山椒エリンギ		★福神漬		★切干ゆず風味	
ごはん		生姜ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
アレルギー	エネルギー 487kcal	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 494kcal	アレルギー	エネルギー 512kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 20.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 24.7g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 17.9g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 20.5g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 25.6g
	脂質 12.5g		脂質 12.8g		脂質 10.1g		脂質 16.2g		脂質 12.3g
	炭水化物 75.7g		炭水化物 74.4g		炭水化物 78.7g		炭水化物 68.4g		炭水化物 80.3g
	食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.6g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.5g

※ 別売のご飯は、エネルギー 320kcalです。(ごはん利用者のみ)

※ なごみ弁当のご飯は、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

# ◆9月22日～9月26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。

9月22日 月曜日		9月23日 火曜日		9月24日 水曜日		9月25日 木曜日		9月26日 金曜日	
豚のコチュジャン焼き		シーフードカレー		鶏と卵のさっぱり煮		サバの和風スパイス焼		焼きようざ	
いんげん炒め		魚肉ソーセージのソテー		小松菜の炒め煮		冬瓜のうま煮		大根と豆腐の味噌煮	
たけのこの土佐煮		卵とうふ		ブロッコリーサラダ		ナムル		マカロニ明太マヨ和え	
青のりポテト		人参ラペ		キャベツの塩昆布和え		わかめとコーンのソテー		白菜のお浸し	
★昆布の佃煮		★福神漬		★たけのこのねぎ塩		★白花生		★高菜漬	
アレルギー	エネルギー 271kcal	アレルギー	エネルギー 256kcal	アレルギー	エネルギー 256kcal	アレルギー	エネルギー 250kcal	アレルギー	エネルギー 264kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 15.7g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 12g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 13.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 11.5g
	脂質 14.6g		脂質 12.3g		脂質 16.4g		脂質 15.7g		脂質 12.7g
	炭水化物 22.9g		炭水化物 27.5g		炭水化物 13.9g		炭水化物 18.3g		炭水化物 29.3g
	食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.6g

## バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 9/27 ~ 9/28		② 9/27 ~ 9/28	
アジの味噌焼と若草焼		豚と厚揚げのオイスター炒め	
ひじきと大豆の煮物		チンゲン菜のあんかけ煮	
生姜みそおでん風		かぼちゃの胡麻まぶし	
ほうれん草のため茸和え		えびシュウマイ	
★しその実漬		★中華わかめ	
アレルギー	エネルギー 247kcal	アレルギー	エネルギー 256kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 22g	卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質 13.9g
	脂質 10.5g		脂質 16g
	炭水化物 18.4g		炭水化物 15.6g
	食塩相当量 2g		食塩相当量 1.6g

### 《管理栄養士の献立一言》

～プロヴァンス風～アルプス山脈のふもと、南フランスにある州で温暖な気候と豊かな自然に恵まれた土地です。地中海に面している為に地域柄、オリーブオイル、ニンニク、トマト、ハーブを多用するのが特徴です。鶏の香草パン粉焼き～プロヴァンス風～は香草に現地で親しまれるミックスハーブ「エルブドプロヴァンス」を使用し、特有の爽やかな香りが夏らしさを感じさせてくれます。  
 ～バスク風～スペインとフランスにまたがるのがバスク地方で、食文化も両国を合わせたような料理が多くあります。伝統的なプーレバスケーズを簡単アレンジ。トマト・白ワインベースのソースで、ピーマン、コク出しのベーコン、そこへ唐辛子を少し入れてキレを出します。酸味と辛みを合わせた味はこちらもやはり暑い時期に食べたくなる料理ですね。

### ＜注意事項＞

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 魚は小骨が入っている場合があるので、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。
なごみ弁当 帯封とピンク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、700Wで1分20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2分、700Wで1分40秒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。

### 《わたしのひと声カード》

回答必要 ・ 回答不要

組合員  
氏名

ご利用の  
お弁当

◆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ください。