

◆9月15日～9月19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15日		9月16日		9月17日		9月18日		9月19日	
月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日	
豚肉のバラ焼風		アジフライ		鶏のマスタードソースがけ		タラ鍋風煮		厚揚げとなすのそぼろ炒め	
冬瓜の白だし煮		じゃが芋の金平		ごぼうとこんにゃく炒め		人参とハムのソテー		キャベツのうま煮	
小松菜の胡麻和え		なすの南蛮漬		いんげんの煮浸し		いとこ煮		切干大根サラダ	
さつま芋煮		ほうれん草のお浸し		塩昆布和え		春雨とツナのサラダ		オクラのお浸し	
★高菜漬		★たけのこのねぎ塩和え		★みかん缶		★ラー油きくらげ		★豆昆布の佃煮	
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)		もち大麦ごはん(ごはん利用者のみ)		ごはん(ごはん利用者のみ)	
アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー	
卵、乳、小麦	エネルギー	266kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	257kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	251kcal	卵、乳、小麦
	タンパク質	16.1g		タンパク質	10.7g		タンパク質	14.9g	
	脂質	7.5g		脂質	13.4g		脂質	4.6g	
	炭水化物	28.1g		炭水化物	24.9g		炭水化物	38g	
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	1.4g		食塩相当量	2.2g	

◆9月15日～9月19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15日 月 曜 日		9月16日 火 曜 日		9月17日 水 曜 日	
かにクリームコロッケとホタテ風味フライ		鶏のハーブ風味ソテー		カレイの塩焼き	
肉団子のコンソメ煮		キャベツの味噌煮		すき昆布煮	
しらす和え		もやしと小桜えびの香味炒め		ポテトのオーロラサラダ	
蒸しなす		チンゲン菜の胡麻和え		ほうれん草の白和え	
★中華わかめ		★切干ゆず風味		★ザーサイ	
アレルギー		アレルギー		アレルギー	
卵、乳、小麦、かに	エネルギー	248kcal	卵、乳、小麦、えび	エネルギー	274kcal
	タンパク質	9.3g		タンパク質	17.2g
	脂質	12.3g		脂質	18.1g
	炭水化物	27.8g		炭水化物	12.7g
食塩相当量		2g	食塩相当量		1.8g
アレルギー		アレルギー		アレルギー	
卵、乳、小麦	エネルギー	251kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	263kcal
	タンパク質	15.3g		タンパク質	19.8g
	脂質	13.1g		脂質	12.1g
	炭水化物	21.4g		炭水化物	23.8g
食塩相当量		2.4g	食塩相当量		2.1g
アレルギー		アレルギー		アレルギー	
卵、乳、小麦	エネルギー	242kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	242kcal
	タンパク質	15.6g		タンパク質	15.6g
	脂質	12.5g		脂質	12.5g
	炭水化物	18.9g		炭水化物	18.9g
食塩相当量		1.8g	食塩相当量		1.8g

バランス土日セット			献立表		(金曜日お届け) 土日				
①		9/20	～	9/21	②		9/20	～	9/21
えびカツ					ブリ大根				
キャベツとツナの炒め					なすのしそ味噌炒め				
冬瓜とがんもの煮物					小松菜のくるみ和え				
オクラのナムル					わかめの煮浸し				
★黒豆					★ゆずこんにゃく				
アレルギー		エネルギー	262kcal		アレルギー		エネルギー	259kcal	
卵、乳、小麦、えび		タンパク質	13.7g		卵、乳、小麦、くるみ		タンパク質	14.7g	
		脂質	11.2g				脂質	16.4g	
		炭水化物	23.7g				炭水化物	17.1g	
		食塩相当量	1.8g				食塩相当量	2.1g	

《管理栄養士の献立一言》

鶏のハーブ風味ソテー～サルティンボッカ～ サルティンボッカとはイタリアのラツィオ州ローマの料理で、イタリア語で「口に飛び込む」という意味になります。口に飛び込むほどおいしいという事からそう呼ばれた料理になります。本来は叩いて薄く伸ばした孔牛・豚肉と生ハムの間にセージの葉をはさみ、小麦粉をまぶしてバターでしっとり焼き上げます。仕上げに白ワインのソースを絡ませて完成です。ハーブの「セージ」はその名の通り、ソーセージに使用される香り豊かなハーブです。鶏のハーブ風味ソテーはこれをアレンジしました。鶏もも肉を焼いて香ばしさを出し、ソースにはバターで香りを出したセージと細切れにしたハム、そこへ白ワインを注ぎ入れてアルコールを飛ばし、コンソメをベースにレモン汁で味を締めて完成です。ぜひご賞味ください。

＜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。