◆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。

	八尺	<u> 豚 エ シ</u>			<u>~=u</u>			VCCV	0					<u>0,9 ° </u>
9月15日	月	曜日	9月16日	火	曜日	9月17日	水	曜日	9月18日	木	曜日	9月19日		定曜日
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			厚揚となすのそぼろ	5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炊	少め		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	記和え		★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	目者のみ)	
アレルギー	エネルギー	266kcal	アレルギー	エネルギー	257kcal	アレルギー	エネルギー	260kcal	アレルギー	エネルギー	251kcal	アレルギー	エネルギー	255kcal
	タンパク質	16.1g		タンパク質	10.7g		タンパク質	14.8g		タンパク質	14.9g	5	タンパク質	12.6g
卵、乳、小麦	脂質	7.5g	卵、乳、小麦	脂質	13.4g	卵、乳、小麦	脂質	15.8g	1 11111 7 1 /11 2	脂質	4.6g	4 NN 9 /1\ Z	脂質	13.8g
别、九、小女	炭水化物	28.1g	别、和、小女	炭水化物	24.9g	别、九、小文	炭水化物	18.2g	别、九、小女	炭水化物	38g	别、私、小女 [炭水化物	23.5g
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	1.4g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.2g	S	食塩相当量	1.3g

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。

ユニシン・ノフリン		サンドン	(かの文		ルリル ていら	(C/U ₀ (CIGIAN TO CACKO					
9月15日	月	曜日	9月16日	火	曜日	9月17日	水	、曜日	9月18日	木	曜日	9月19日	슄	定曜日
赤魚の味噌漬焼き			鶏ミンチロール			オムレツ			鶏の中華風タレかけ	t		アジの生姜煮		
麻婆大根			じゃが芋の金平			鶏の塩焼き			厚揚げの回鍋肉(ホ	イコーロー)風		キャベツと豚肉のマ	′ヨ炒め	
もやし炒め			はんぺんのピカタ			ごぼうとこんにゃくの	り炒め		人参とハムのソテー	_		コーンのつまみ揚げ	j.	
小松菜の胡麻和え			なすの南蛮漬			マカロニサラダ			春雨とツナのサラダ	•		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			青菜とわかめの香味	未和え		オクラのお浸し		
★豆昆布の佃煮			★ラー油きくらげ			★たけのこのねぎり	塩和え		オレンジ			★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)		もち大麦ごはん(ごはん利用者のみ)		み)	ごはん(ごはん利用者のみ)			
アレルギー	エネルギー	359kcal	アレルギー	エネルギー	347kcal	アレルギー	エネルギー	366kca	アレルギー	エネルギー	367kcal	アレルギー	エネルギー	344kcal
	タンパク質	17.9g		タンパク質	12.1g		タンパク質	18.1g		タンパク質	21.2g		タンパク質	18.7g
卵、乳、小麦	脂質	13.9g		脂質	18.1g	卵、乳、小麦	脂質	20.7g			22.7g	卵、乳、小麦	脂質	18.8g
列、九、小文	炭水化物	43.1g	が、たいな	炭水化物	35.9g	」 が、北、小久	炭水化物	29.9g	花生	炭水化物	22.4g	が、たいが久	炭水化物	28.3g
	食塩相当量	2g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.7g		食塩相当量	3g		食塩相当量	1.8g

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15日	月	曜日	9月16日	火	曜日	9月17日	<u>水</u>	曜日	9月18日	<u>木</u>	曜日	9月19日		:曜日
豚肉のバラ焼風			アジフライ			鶏のマスタードソー	-		タラ鍋風煮			厚揚となすのそぼろ	が炒め	
冬瓜の白だし煮			じゃが芋の金平			ごぼうとこんにゃく炒	かめ		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	記和え		★みかん缶			★ラー油きくらげ			★豆昆布の佃煮		
ごはん			ごはん			ごはん			もち大麦ごはん			ごはん		
アレルギー	エネルギー	505kcal	アレルギー	エネルギー	496kcal	アレルギー	エネルギー	499kcal	アレルギー	エネルギー	507kcal	アレルギー	エネルギー	494kcal
	タンパク質	20.4g		タンパク質	15g		タンパク質	19.1g		タンパク質	19.7g		タンパク質	16.9g
卵、乳、小麦	脂質	8.1g	卵、乳、小麦	脂質	14g	卵、乳、小麦	脂質	16.4g		脂質	5.3g	卵、乳、小麦	脂質	14.4g
别、私、小·交	炭水化物	82.4g	别、私、小女	炭水化物	79.2g	别、和、小女	炭水化物	72.5g	别、九、小女	炭水化物	96.2g	别、九、小女	炭水化物	77.8g
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	1.4g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.3g

- ※ 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 コープ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	9月18日 木 曜日	9月19日 金 曜日
			鶏つくね	タラのマヨ焼き
肉団子のコンソメ煮	キャベツの味噌煮	すき昆布煮	人参の金平	煮和え
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	こんにゃくとちくわの煮物	ほうれん草のおかか和え
蒸しなす	チンゲン菜の胡麻和え	ほうれん草の白和え		厚焼玉子
★中華わかめ	★切干ゆず風味	★ザーサイ	★なめ茸	★たたきごぼう
アレルギー エネルギー 248kca	I アレルギー エネルギー 274kcal	アレルギー エネルギー 251kcal	アレルギー エネルギー 263kcal	アレルギー エネルギー 242kcal
タンパク質 9.3g		タンパク質 15.3g	タンパク質 19.8g	タンパク質 15.6g
卵、乳、小麦、か 脂質 12.3g	y 卵、乳、小麦、え 脂質 18.1g			
に 炭水化物 27.8g	g び 炭水化物 12.7g	ディスター 炭水化物 21.4g	が、乳、小交 炭水化物 23.8g	- ディスター 炭水化物 18.9g
食塩相当量 28	g 食塩相当量 1.8g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 2.1g	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

ハノンハエ	<u>ロ ピノロ </u>	アンドン	(<u>) 11</u> H	E H 03/1	<u>田・//</u>	<u> </u>
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	5		
冬瓜とがんもの煮物	IJ		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
	タンパク質	13.7g		タンパ	ク質	14.7g
卵、乳、小麦、え	脂質	11.2g	卵、乳、小麦、くる	脂質	質	16.4g
び	炭水化物	23.7g	み	炭水化	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「ロに飛び込む」という意味になります。ロ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。

《わたしのひと言わしに》

<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。口
 - ※ 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も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。

(1766776CF11 1 //	回答必要 • 回答不要
組合員 <u>氏名</u>	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人ださい。