

健康バランス食 献立表							※調理(味付け)・加工(カット)をしていないものに★印をつけています。※当日21時までにお召し上がりください。【今週分】																											
1月14日(月)							1月15日(火)							1月16日(水)							1月17日(木)							1月18日(金)						
ピーマンの肉詰めとサケフライ							タラのムニエル							チキンの塩麹焼き							サバの塩焼き							豚肉と生揚げの味噌炒め						
冬瓜の塩炒め							たけのこのピリ辛炒め							里芋のそぼろ煮							生姜味噌おでん							かに卵焼き						
玉こんにゃくの含め煮							炒り豆腐							もやしとピーマンのソテー							キャベツ炒め							切干大根炒め						
キャベツの生姜和え							チンゲン菜のおかか和え							ひじきの炒め煮							モロヘイヤの和え物							もやしの和え物						
★漬物							★昆布佃煮							★漬物							★漬物							★ザーサイ						
ごはん(利用者のみ)							ごはん(利用者のみ)							十五穀ごはん(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 253 kcal							エネルギー 278 kcal							エネルギー 243 kcal							エネルギー 256 kcal							エネルギー 252 kcal						
タンパク質 15.7 g							タンパク質 10.2 g							タンパク質 16.3 g							タンパク質 13.9 g							タンパク質 22 g						
脂質 11.6 g							脂質 12.7 g							脂質 9.6 g							脂質 5.9 g							脂質 8.3 g						
炭水化物 21.4 g							炭水化物 30.4 g							炭水化物 26 g							炭水化物 38.2 g							炭水化物 22.3 g						
食塩相当量 2.5 g							食塩相当量 2 g							食塩相当量 2.1 g							食塩相当量 1.6 g							食塩相当量 2.5 g						

健康バランス食 献立表								★人気メニューWeek★																【翌週分】															
1月21日(月)								1月22日(火)								1月23日(水)								1月24日(木)								1月25日(金)							
ハムカツ								ホッケの焼魚								特製カレー								回鍋肉(ホイコーロー)								ミートローフ							
ジャーマンポテト								すき昆布煮								黒こんにゃくの田楽								煮合え								煮しめ							
ほうれん草の胡麻和え								春巻き								かぼちゃチーズ焼き								ぼたてフライ								炒り玉子							
海藻サラダ								マカロニサラダ								和風ピクルス								香味和え								もずく二杯酢							
★漬物								小松菜のお浸し								★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)								わかめごはん(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 263 kcal								エネルギー 271 kcal								エネルギー 255 kcal								エネルギー 262 kcal							
タンパク質 11.7 g								タンパク質 12.2 g								タンパク質 8.2 g								タンパク質 13.3 g								タンパク質 20 g							
脂質 8.3 g								脂質 15.9 g								脂質 10.2 g								脂質 14.6 g								脂質 10.9 g							
炭水化物 36.4 g								炭水化物 16.7 g								炭水化物 36.4 g								炭水化物 17.7 g								炭水化物 18.7 g							
食塩相当量 2.5 g								食塩相当量 1.6 g								食塩相当量 2.5 g								食塩相当量 2.4 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 骨をとった魚を使用しておりますが、魚の種類によっては小骨が気になるものもあります。

＜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》

青森も冬本番となりましたね。体を温める料理「おでん」が美味しい季節となりました(^^)/馴染みのある「生姜味噌おでん」は青森名物だとご存知でしたか？戦後、青森駅周辺で雨後の竹の子のように出来た屋台で提供された「おでん」に由来すると言われています。青函連絡船に乗り込もうとする船客の体を少しでも温めようと、ある1軒の屋台のおかみさんが、味噌に生姜をすりおろして入れたのが大変喜ばれ広まりました。まだまだ厳しい寒さが続きますが、おでんを食べて乗り越えましょう！

バランス土日セット							【今週分】						
1月19日(土)							1月20日(日)						
アジフライ							チキンのトマト煮込み						
炊き合わせ							ブロッコリーの卵白あんかけ						
なすのそぼろ炒め							大根の金平煮						
小松菜のお浸し							白菜の柚子和え						
醤油昆布							きのこの甘辛煮						
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			264		kcal		エネルギー			261		kcal	
タンパク質			18.4		g		タンパク質			21.1		g	
脂質			11.1		g		脂質			3.9		g	
炭水化物			22.4		g		炭水化物			37.8		g	
食塩相当量			2.3		g		食塩相当量			2.4		g	

バランス土日セット								【翌週分】							
1月26日(土)								1月27日(日)							
赤魚の粕漬け焼き								豚肉の生姜焼き							
いんげんの味噌炒め								たけのこの含め煮							
肉団子のデミグラスソース								チャプチェ風							
かぼちゃの含め煮								ブロッコリーの和え物							
★昆布佃煮								煮豆							
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				268 kcal				エネルギー				269 kcal			
タンパク質				18.5 g				タンパク質				15.9 g			
脂質				6.5 g				脂質				11.7 g			
炭水化物				36.5 g				炭水化物				24.3 g			
食塩相当量				2.2 g				食塩相当量				2.2 g			

* 献立表のエネルギーにごはんは含まれていません。

土日用ごはんのエネルギーは290kcalです。(ごはん利用者のみ)

《わたしのひと声カード》

組合員名 _____

バランス食

回答必要・回答不要

◆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。