◆ 11月30日～ 12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。

11月30日 月曜日	12月1日 火曜日	12月2日 水曜日	12月3日 木曜日	12月4日 金曜日
鶏と厚揚げの味噌炒め	アジの生姜煮	鶏の塩麹焼き	サバの塩焼き	フライ盛り合わせ（ささみフライとマダイカツ）
ひじきの炒め煮	キャベツと豚肉のマヨソテー	いんげん炒め	なすの土佐煮	切干大根の煮付け
大根のしらす和え	にんじん炒り煮	カレーピクルス	もやしのナムル	きゅうりの酢の物
ほうれん草のお浸し	白菜の和え物	オクラのお浸し	チンゲン菜のお浸し	きのこの甘辛煮
★漬物	★黒豆	★なめ茸	★らっきょう漬	★たけのこねぎ塩
豆ごはん				
アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 275kcal / タンパク質 18.4g / 脂質 17.4g / 炭水化物 13.7g / 食塩相当量 2.1g	アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 240kcal / タンパク質 18.4g / 脂質 13.5g / 炭水化物 16.8g / 食塩相当量 2.3g	アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 267kcal / タンパク質 17.4g / 脂質 15.6g / 炭水化物 17.2g / 食塩相当量 1.5g	アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 243kcal / タンパク質 13.4g / 脂質 15.7g / 炭水化物 16.0g / 食塩相当量 2.1g	アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 260kcal / タンパク質 10.6g / 脂質 9.5g / 炭水化物 33.8g / 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。

11月30日 月曜日	12月1日 火曜日	12月2日 水曜日	12月3日 木曜日	12月4日 金曜日
ブリの照りマヨ焼き	鶏すき風煮	サバの味噌煮	ポークカレー	サワラの味噌焼きとミニ唐揚げ
さつま芋と鶏肉のクリーム煮	キャベツと豚肉のマヨソテー	マーボー豆腐	なすの土佐煮	マカロニソテー
ひじきの炒め煮	にんじん炒り煮	いんげん炒め	春雨のサラダ	切干大根の煮付け
大根のしらす和え	カリフラワーの甘酢和え	カレーピクルス	野菜のコンソメ煮	かぼちゃの含め煮
ほうれん草のお浸し	揚げえびシュウマイ	オクラのお浸し	チンゲン菜のお浸し	もやしのマヨサラダ
★漬物	★みかん缶	★コロコロごぼう	★らっきょう漬	★漬物
豆ごはん				
アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 342kcal / タンパク質 20.1g / 脂質 21.8g / 炭水化物 22.9g / 食塩相当量 3.0g	アレルギー：卵、乳、小麦、えび / エネルギー 375kcal / タンパク質 17.9g / 脂質 23.0g / 炭水化物 27.4g / 食塩相当量 2.7g	アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 341kcal / タンパク質 19.5g / 脂質 18.8g / 炭水化物 27.0g / 食塩相当量 2.6g	アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 354kcal / タンパク質 13.6g / 脂質 21.4g / 炭水化物 32.9g / 食塩相当量 2.3g	アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 368kcal / タンパク質 20.7g / 脂質 16.2g / 炭水化物 38.4g / 食塩相当量 2.7g

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。

11月30日 月曜日	12月1日 火曜日	12月2日 水曜日	12月3日 木曜日	12月4日 金曜日
鶏と厚揚げの味噌炒め	アジの生姜煮	鶏の塩麹焼き	サバの塩焼き	フライ盛り合わせ（ささみフライとマダイカツ）
ひじきの炒め煮	キャベツと豚肉のマヨソテー	いんげん炒め	なすの土佐煮	切干大根の煮付け
大根のしらす和え	にんじん炒り煮	カレーピクルス	もやしのナムル	きゅうりの酢の物
ほうれん草のお浸し	白菜の和え物	オクラのお浸し	チンゲン菜のお浸し	きのこの甘辛煮
★漬物	★黒豆	★なめ茸	★らっきょう漬	★たけのこねぎ塩
豆ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 514kcal / タンパク質 22.7g / 脂質 18.0g / 炭水化物 68.0g / 食塩相当量 2.1g	アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 479kcal / タンパク質 22.7g / 脂質 14.1g / 炭水化物 71.1g / 食塩相当量 2.3g	アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 506kcal / タンパク質 21.7g / 脂質 16.2g / 炭水化物 71.5g / 食塩相当量 1.5g	アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 482kcal / タンパク質 17.7g / 脂質 16.3g / 炭水化物 70.3g / 食塩相当量 2.1g	アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 499kcal / タンパク質 14.9g / 脂質 10.1g / 炭水化物 88.1g / 食塩相当量 2.5g

※　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　コープ配食サービスセンター
0120-102-705
営業時間：9時～18時／月～金

◆ 11月30日～ 12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。

11月30日 月曜日	12月1日 火曜日	12月2日 水曜日	12月3日 木曜日	12月4日 金曜日
サーモンの塩焼きと卵焼き	ピーマンの肉詰め	ブリの野菜あんかけ	鶏の味噌焼き	ホッケの塩焼き
いんげん炒め	なすの揚げ浸し	大根金平	じゃが芋のカレーソテー	ペンネとベーコンのソテー
人参の明太子ドレッシング和え	小松菜の胡麻和え	ブロッコリーの中華炒め	カリフラワーとかにカマの和え物	コーンのツナ炒め
さつま芋の甘煮	白菜のピーナツ和え	キャベツのツナ和え	ピーマンの香味和え	ほうれん草のゆかり和え
★あさりの佃煮	★切干ゆず風味	★福神漬	★たけのこねぎ塩	★黒豆
アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 266kcal / タンパク質 18.6g / 脂質 12.2g / 炭水化物 22.5g / 食塩相当量 2.1g	アレルギー：卵、乳、小麦、落花生 / エネルギー 272kcal / タンパク質 12.0g / 脂質 15.5g / 炭水化物 24.2g / 食塩相当量 2.4g	アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 250kcal / タンパク質 15.2g / 脂質 15.0g / 炭水化物 16.6g / 食塩相当量 2.2g	アレルギー：卵、乳、小麦、かに / エネルギー 274kcal / タンパク質 16.5g / 脂質 17.1g / 炭水化物 16.9g / 食塩相当量 1.6g	アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 248kcal / タンパク質 19.2g / 脂質 11.6g / 炭水化物 22.1g / 食塩相当量 2.3g

バランス土日セット　　献立表　　（金曜日お届け）土日

①　12/5 ～ 12/6	②　12/5 ～ 12/6
豆腐ハンバーグ	アジの韓国風煮
大根のそぼろ煮	シュウマイ
野菜のコンソメ蒸し	白菜の煮浸し
レンコンのおかか和え	オクラの塩昆布和え
★漬物	★白花豆
アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 244kcal / タンパク質 16.6g / 脂質 10.1g / 炭水化物 23.7g / 食塩相当量 2.2g	アレルギー：卵、乳、小麦 / エネルギー 241kcal / タンパク質 15.5g / 脂質 12.1g / 炭水化物 24.8g / 食塩相当量 2.0g

≪管理栄養士の献立一言≫

シュウマイ～中国発祥のシュウマイは、14世紀の書物に「肉や野菜を小麦の皮で包んで蒸したもの」として登場します。日本へは明治後期に伝わり、明治32年に横浜・伊勢佐木町の「博雅亭」が販売したのが始まりとされます。日本で広く国民食になった背景には、横浜の有名店「崎陽軒」の存在が欠かせません。1928年、同店は名物駅弁として「シウマイ」の販売を開始しました。初代社長の訛りや洋風ブームに加え、「シ」を隠すと「ウマイ」になるという遊び心からこの表記が定着しました。本場の熱々を食べるスタイルから、冷めても美味しい豚肉と干帆立貝柱の旨味を研究し、鉄道旅のお供として大ヒット。これが全国の家庭や弁当のおかずとして普及する最大のきっかけとなりました。

＜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、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、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1分、700Wで50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。

●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
氏名

ご利用の
お弁当