

◆7月14日～7月18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。	
7月14日		7月15日		7月16日		7月17日	
月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日	
7月18日		7月19日		7月20日		7月21日	
金 曜 日		土 曜 日		日 曜 日		月 曜 日	
ホキ(白身魚)の香草焼き		蒸し鶏のピリ辛あんかけ		アジの生姜煮		水餃子～胡麻ポン酢かけ	
キャベツ炒め		ごぼうとこんにゃくの炒め		マカロニの中華風炒め		冬瓜の煮物	
海藻とこんにゃくのサラダ		もやしのおかか和え		オーロラサラダ		なすのしそ味噌炒め	
チンゲン菜のお浸し		春雨の酢醤油和え		和風ピクルス		おぐらのなめ茸和え	
★白花豆		★漬物		★高菜漬け		★豆昆布の佃煮	
ごはん(ごはん利用者のみ)		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)	
アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	

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。	
7月14日		7月15日		7月16日	
月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日	
7月17日		7月18日		7月19日	
木 曜 日		金 曜 日		土 曜 日	
チーズダッカルビ		タラの揚げ煮		肉団子の野菜あんかけ	
じゃが芋のカレー金平		人参の味噌炒め		マカロニの中華風炒め	
白菜のうすくず煮		春雨の酢醤油和え		さつま芋のレモン風味煮	
海藻とこんにゃくのサラダ		厚焼き卵		オーロラサラダ	
チンゲン菜のお浸し		もやしの和え物		和風ピクルス	
★漬物		★豆昆布の佃煮		★ラー油のきくらげ	
ごはん(ごはん利用者のみ)		豆ごはん(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	
エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	

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。	
7月14日		7月15日		7月16日	
月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日	
7月17日		7月18日		7月19日	
木 曜 日		金 曜 日		土 曜 日	
ホキ(白身魚)の香草焼き		蒸し鶏のピリ辛あんかけ		アジの生姜煮	
キャベツ炒め		ごぼうとこんにゃくの炒め		マカロニの中華風炒め	
海藻とこんにゃくのサラダ		もやしのおかか和え		オーロラサラダ	
チンゲン菜のお浸し		春雨の酢醤油和え		和風ピクルス	
★白花豆		★漬物		★高菜漬け	
ごはん		豆ごはん		ごはん	
アレルギー		アレルギー		アレルギー	
エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	

※ 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

コープ配食サービスセンター

0120-102-705

営業時間:9時～18時/月～金

◆7月14日～7月18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。・				
7月14日 月曜日		7月15日 火曜日		7月16日 水曜日		7月17日 木曜日		7月18日 金曜日	
さっくり野菜コロッケ		サバのパン粉焼き		キャベツたっぷり味噌回鍋肉(ホイコーロー)		アジの大葉フライ		鶏肉の塩麴焼き	
オイスターソース炒め		すき昆布煮		厚揚げと桜えびのガーリック炒め		切干大根の煮付		根菜の煮合せ	
ほうれん草の和え物		豆腐の炒め煮		三角こんにゃくの煮物		人参のハムソテー		白菜の生姜和え	
大根の甘酢和え		アスパラの辛子和え		もやしとわかめの中華和え		青のりポテト		たけのことパプリカの和え物	
★しその実漬け		★切干のゆず風味		煮豆		★山椒エリンギ		★高菜漬け	
アレルギー	エネルギー 242kcal	アレルギー	エネルギー 272kcal	アレルギー	エネルギー 245kcal	アレルギー	エネルギー 242kcal	アレルギー	エネルギー 254kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 10.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 19.1g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 14.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 10g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.7g
	脂質 11.3g		脂質 15.3g		脂質 11.1g		脂質 10.9g		脂質 16.3g
	炭水化物 26.5g		炭水化物 20.2g		炭水化物 26g		炭水化物 28.7g		炭水化物 13.7g
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.4g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2g

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日			
① 7/19 ~ 7/20		② 7/19 ~ 7/20	
カレイの煮付け		オムレツのえびチリ風あんかけ	
キャベツの味噌バター炒め		春雨のスープ煮	
豆サラダ		揚げ肉のシュウマイ	
かぼちゃのピーナッツ和え		チンゲン菜の香味和え	
★中華わかめ		★ザーサイ	
アレルギー	エネルギー 235kcal	アレルギー	エネルギー 267kcal
卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 15.1g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 13.1g
	脂質 10.1g		脂質 13.3g
	炭水化物 23.6g		炭水化物 28.9g
	食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.5g

いきいき食・バランス土日セット 用には、こちらのレトルトご飯をお 使い下さい。	
COOPおいしいご飯(200g)	
山形県産「はえぬき」使用	
原材料	エネルギー 290kcal
うるち米 (山形県)	タンパク質 4.2g
	脂質 0.8g
賞味期限 本体に記載	炭水化物 65.6g
	ナトリウム 9.1g

《管理栄養士の献立一言》

今回は、健康や美容に良いと注目されている調味料”お酢”についてご紹介します。お酢は、料理の味を引き締めるだけでなく、食材を柔らかくしたり、魚や肉の臭みを取ったりするなど、調理の幅を広げてくれる万能調味料です。お酢が調味料として広まったのは江戸時代といわれています。酸味のもとである有機酸が含まれるお酢は、糖分と一緒に摂ると疲労回復効果が期待できます！また、塩味を引き立たせるため、減塩に効果的なだけでなく、細菌の増殖を防ぐ防腐効果もあるので食品を新鮮に保つ手助けもしてくれます(^^)／お酢は料理の美味しさを引き出すだけではなく、健康効果も豊富なので、夏こそお酢を使いさっぱりと美味しく元気に過ごしていきましょう☀

＜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。