

◆ 9月28日～ 10月2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28日 月 曜 日			9月29日 火 曜 日			9月30日 水 曜 日			10月1日 木 曜 日			10月2日 金 曜 日		
オムレツの明太子ソースがけ			鶏の味噌煮			ブリの生姜焼き			味噌カツ～名古屋風			ホッケの梅煮		
炒り豆腐			なすのおろし煮			白菜の味噌炒め			冬瓜のかにかマあんかけ			じゃが芋のカレー炒め		
春雨とわかめの酢の物			キャベツとツナのソテー			もやしの青じそサラダ			人参の金平			卵サラダ		
チンゲン菜の胡麻和え			小松菜の和え物			いんげんの胡麻和え			ほうれん草のマヨ和え			オクラのお浸し		
★みかん缶詰			★しその実漬			★ラー油きくらげ			★切干ゆず風味			★なめ茸		
青菜ごはん(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)			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		エネルギー 252kcal	アレルギー		エネルギー 275kcal	アレルギー		エネルギー 274kcal	アレルギー		エネルギー 274kcal	アレルギー		エネルギー 263kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	11.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.1g	卵、乳、小麦、 かに	タンパク質	11.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.7g
	脂質	12.2g		脂質	19.0g		脂質	15.5g		脂質	14.4g		脂質	14.5g
	炭水化物	28.5g		炭水化物	12.5g		炭水化物	22.2g		炭水化物	27.6g		炭水化物	22.8g
	食塩相当量	2.5g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.0g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.4g

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。																							
9月28日			月 曜 日			9月29日			火 曜 日			9月30日			水 曜 日			10月1日			木 曜 日			10月2日			金 曜 日		
鶏の野菜巻き						赤魚の揚げ煮						豚しゃぶ						アジの辛子味噌焼き						ミートローフ					
炒り豆腐						なすのおろし煮						にんじん炒り煮						冬瓜のかにかマあんかけ						じゃが芋のカレー炒め					
春雨とわかめの酢の物						いとこ煮						カリフラワーのポトフ風						マカロニサラダ						ほうれん草の煮浸し					
さつま芋きんとん						小松菜の和え物						もやしの青じそサラダ						キャベツの浅漬け風和え						卵サラダ					
チンゲン菜の胡麻和え						しゅうまい						いんげんの胡麻和え						蒸しかぼちゃ						オクラのなめ茸和え					
★切干ゆず風味						★福神漬						★黒豆						★ラー油きくらげ						★らっきょう漬					
青菜ごはん(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)						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			エネルギー 352kcal			アレルギー			エネルギー 349kcal			アレルギー			エネルギー 334kcal			アレルギー			エネルギー 359kcal			アレルギー			エネルギー 378kcal		
卵、乳、小麦			タンパク質 13.7g			卵、乳、小麦			タンパク質 16.5g			卵、乳、小麦			タンパク質 26.6g			卵、乳、小麦、 かに			タンパク質 21.2g			卵、乳、小麦			タンパク質 20.4g		
			脂質 11.1g						脂質 15.4g						脂質 17.4g						脂質 18.0g						脂質 21.5g		
			炭水化物 50.3g						炭水化物 44.7g						炭水化物 22.9g						炭水化物 32.7g						炭水化物 35.0g		
			食塩相当量 2.6g						食塩相当量 2.2g						食塩相当量 2.7g						食塩相当量 2.6g						食塩相当量 2.2g		

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28日			月 曜 日		9月29日		火 曜 日		9月30日		水 曜 日		10月1日		木 曜 日		10月2日		金 曜 日	
オムレツの明太子ソースがけ					鶏の味噌煮				ブリの生姜焼き				味噌カツ～名古屋風				ホッケの梅煮			
炒り豆腐					なすのおろし煮				白菜の味噌炒め				冬瓜のかにかまあんかけ				じゃが芋のカレー炒め			
春雨とわかめの酢の物					キャベツとツナのソテー				もやしの青じそサラダ				人参の金平				卵サラダ			
チンゲン菜の胡麻和え					小松菜の和え物				いんげんの胡麻和え				ほうれん草のマヨ和え				オクラのお浸し			
★みかん缶詰					★しその実漬				★ラー油きくらげ				★切干ゆず風味				★なめ茸			
青菜ごはん					ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
アレルギー		エネルギー 491kcal	アレルギー		エネルギー 514kcal	アレルギー		エネルギー 513kcal	アレルギー		エネルギー 513kcal	アレルギー		エネルギー 513kcal	アレルギー		エネルギー 502kcal			
卵、乳、小麦	タンパク質	16.0g	卵、乳、小麦	タンパク質	21.5g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.4g	卵、乳、小麦、 かに	タンパク質	15.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	21.0g						
	脂質	12.8g		脂質	19.6g		脂質	16.1g			脂質		15.0g	脂質	15.1g					
	炭水化物	82.9g		炭水化物	66.8g		炭水化物	76.5g			炭水化物		81.9g	炭水化物	77.1g					
	食塩相当量	2.5g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.0g			食塩相当量		2.5g	食塩相当量	2.4g					

※ 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 コーフ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28日～ 10月2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28日 月 曜日		9月29日 火 曜日		9月30日 水 曜日		10月1日 木 曜日		10月2日 金 曜日	
アジフライ		ポークカレー		ホッケの漬焼き		鶏肉のケバブ風		ブリのケチャップあんかけ	
里芋の煮物		野菜としらすのペペロンチーノ風		じゃが芋のチリコンカン		野菜のコンソメ煮		もやしの炒め物	
キャベツ炒め		もやしとわかめのナムル		小松菜のくるみ和え		きのこの甘辛煮		肉団子の胡麻味噌風味	
蒸しなす		ほうれん草のお浸し		厚焼玉子		ピーマンのねぎ塩和え		オクラのお浸し	
★ラー油きくらげ		★黒豆		★ザーサイ		★きゅうり漬		★豆昆布の佃煮	
アレルギー	エネルギー 240kcal	アレルギー	エネルギー 265kcal	アレルギー	エネルギー 256kcal	アレルギー	エネルギー 283kcal	アレルギー	エネルギー 265kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 14.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 13.7g	卵、乳、小麦、くるみ	タンパク質 16.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.1g
	脂質 7.7g		脂質 13.1g		脂質 11.1g		脂質 17.5g		脂質 13.2g
	炭水化物 28.9g		炭水化物 29.8g		炭水化物 25.8g		炭水化物 21.4g		炭水化物 22.9g
	食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 1.6g

バランス土日セット 献立表		(金曜日お届け) 土日	
① 10/3 ~ 10/4		② 10/3 ~ 10/4	
豚肉の生姜味噌焼き		メバルの揚げ煮	
白菜の煮浸し		マーボー大根	
いんげんの胡麻和え		ひじきの白和え	
人参の明太子ドレッシング和え		キャベツのゆかり和え	
★煮りんご		★山椒エリンギ	
アレルギー	エネルギー 263kcal	アレルギー	エネルギー 240kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 15.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 14.8g
	脂質 13.8g		脂質 13.5g
	炭水化物 23.0g		炭水化物 18.1g
	食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.9g

《管理栄養士の献立一言》

人間はいつから野菜を食べていたのか～仮説ですが数百万年前の霊長類(サル)の時代以前から植物・木の実を食べていたとされています。現代の食べやすい野菜はなく、繊維質で、苦味やアク(毒素)を持つ野生の植物を食べるしかなかったため、祖先たちは毎日何時間もかけて噛みしめていました。ホモサピエンス(人間)に進化し、肉食(狩猟)をするようになりましたが、安定して栄養を得るには、女性や子供が集める木の実、山菜、野草などが不可欠でした。火を使えるようになってからは、固くて食べにくい根菜や山菜を加熱し、効率よく栄養を摂取できるようになりました。哺乳類の生命維持には植物から摂取するミネラルが重要であるといえます。ちなみにライオンなど肉食動物は狩りをして、草食動物が貯めたミネラルやビタミンなどが豊富な肝臓から優先的に食べるそうです。

＜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

ご利用の

氏名

お弁当