

◆ 9月21日～ 9月25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21日 月曜日		9月22日 火曜日		9月23日 水曜日		9月24日 木曜日		9月25日 金曜日			
鶏のケチャップ焼き		タラのコチュジャン煮		鶏のみぞれ煮		サワラの田楽風		厚揚げと豚肉のピリ辛炒め			
いんげんとこんにゃくの炒め		おから炒め		すき昆布ソテー		コーンときくらげの炒め		春雨の炒め物			
海藻サラダ		さつま芋サラダ		キャベツのゆず風味和え		なすと大豆のトマト煮		チンゲン菜のおかか和え			
白菜の塩こうじ和え		ピーマンの塩昆布和え		厚焼玉子		オクラのゆかり和え		レンコンの明太子和え			
★福神漬		★らっきょう漬		★ザーサイ		★漬物		★昆布の佃煮			
ごはん(ごはん利用者のみ)		生姜ごはん(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		アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー			
卵、乳、小麦	エネルギー	272kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	256kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	242kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	249kcal
	タンパク質	16.2g		タンパク質	13.8g		タンパク質	17.3g		タンパク質	13.3g
	脂質	15.1g		脂質	9.4g		脂質	11.1g		脂質	11.6g
	炭水化物	22.1g		炭水化物	29.7g		炭水化物	22.5g		炭水化物	25.6g
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量
		2.2g			2.2g			2.3g			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。									
9月21日 月曜日		9月22日 火曜日		9月23日 水曜日		9月24日 木曜日		9月25日 金曜日			
ブリのちゃんちゃん焼き		オムレツのおろしタレがけ		厚揚げと海鮮のキムチ炒め		コロケ		サバの味噌マヨ焼き			
豆腐の炒め煮		切干大根のコチュジャン煮		チンゲン菜の炒め煮		なすと大豆のトマト煮		にんじんの炒り煮			
かぼちゃのマヨ焼き		チーズハムカツ		マカロニとかにカマのサラダ		コーンときくらげの炒め		チンゲン菜のおかか和え			
海藻サラダ		ほうれん草の胡麻和え		すき昆布ソテー		白菜のツナ和え		レンコンの明太子和え			
白菜の塩こうじ和え		さつま芋サラダ		厚焼玉子		オクラのゆかり和え		粉ふき芋のカレー風味			
★漬物		★パイン缶		★ザーサイ		★しその実漬		★豆昆布の佃煮			
ごはん(ごはん利用者のみ)		生姜ごはん(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		アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー			
卵、乳、小麦	エネルギー	360kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	372kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	367kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	346kcal
	タンパク質	17.3g		タンパク質	17.0g		タンパク質	18.0g		タンパク質	20.1g
	脂質	24.6g		脂質	14.5g		脂質	17.9g		脂質	21.0g
	炭水化物	22.6g		炭水化物	45.9g		炭水化物	37.2g		炭水化物	25.0g
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量
		2.7g			3.0g			3.0g			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21日 月曜日		9月22日 火曜日		9月23日 水曜日		9月24日 木曜日		9月25日 金曜日			
鶏のケチャップ焼き		タラのコチュジャン煮		鶏のみぞれ煮		サワラの田楽風		厚揚げと豚肉のピリ辛炒め			
いんげんとこんにゃくの炒め		おから炒め		すき昆布ソテー		コーンときくらげの炒め		春雨の炒め物			
海藻サラダ		さつま芋サラダ		キャベツのゆず風味和え		なすと大豆のトマト煮		チンゲン菜のおかか和え			
白菜の塩こうじ和え		ピーマンの塩昆布和え		厚焼玉子		オクラのゆかり和え		レンコンの明太子和え			
★福神漬		★らっきょう漬		★ザーサイ		★漬物		★昆布の佃煮			
ごはん		生姜ごはん		ごはん		ごはん		ごはん			
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	エネルギー	511kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	500kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	481kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	488kcal
	タンパク質	20.5g		タンパク質	18.2g		タンパク質	21.6g		タンパク質	17.6g
	脂質	15.7g		脂質	10.0g		脂質	11.7g		脂質	12.2g
	炭水化物	76.4g		炭水化物	84.4g		炭水化物	76.8g		炭水化物	79.9g
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量
		2.2g			2.5g			2.3g			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21日～ 9月25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21日 月曜日		9月22日 火曜日		9月23日 水曜日		9月24日 木曜日		9月25日 金曜日	
鶏の治部煮		サワラの海鮮トマト煮		揚げ鶏の韓国風～ヤンニョムチキン		赤魚の揚げ煮		えびカツ	
白菜の炒め物		もやしの味噌炒め		白菜とあさりの炒め煮		豚肉とチンゲン菜の中華炒め		大根の金平風	
オクラの香味和え		揚げなすのみぞれ煮		スクランブルエッグ		人参の胡麻ドレ和え		ふきとがんもの煮物	
かぼちゃの甘煮		青菜の和え物		アスパラのだし割り		さつま芋の甘煮		ほうれん草のお浸し	
★たけのこのねぎ塩		★漬物		★福神漬		★豆昆布の佃煮		★しその実漬	
アレルギー	エネルギー 248kcal	アレルギー	エネルギー 255kcal	アレルギー	エネルギー 253kcal	アレルギー	エネルギー 254kcal	アレルギー	エネルギー 262kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 13.7g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 17.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.3g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 16.2g
	脂質 11.5g		脂質 15.0g		脂質 10.9g		脂質 11.2g		脂質 5.1g
	炭水化物 25.6g		炭水化物 14.1g		炭水化物 20.7g		炭水化物 23.2g		炭水化物 25.5g
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.9g

バランス土日セット 献立表		(金曜日お届け) 土日	
① 9/26 ~ 9/27		② 9/26 ~ 9/27	
サバの味噌煮		鶏の生姜焼き	
キャベツとウインナーの炒め物		豆腐の子和え	
青菜とわかめのおかか和え		雷こんにゃく	
卵豆腐		ピーマンの和え物	
★なめ茸		★昆布巻き	
アレルギー	エネルギー 249kcal	アレルギー	エネルギー 271kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 16.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 19.0g
	脂質 14.6g		脂質 16.1g
	炭水化物 15.8g		炭水化物 16.0g
	食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.1g

《管理栄養士の献立一言》

レンコン～「蓮根」と書きますが実は根ではなく茎で、植物学的には肥大化した地下茎（ちかけい）となっています。水上に伸ばした葉っぱで太陽を浴び、光合成で作られた栄養が泥の中で横に伸びる茎に蓄えられてあのような形になります。ではなぜあのように穴がたくさん開いているのかというと、レンコンが育つ泥の中は酸素がほとんどありません。そのため、水上の葉や茎から取り入れた空気を地下の組織まで送り届けるための「空気のパイプライン（通気孔）」として、あの穴が発達しています。葉の表面から入った空気は、茎や節を通して一番下のレンコンまで途切れることなくつながっています。青森県ではほとんど栽培されていないようですが、お花見スポットとしても人気の平川市・猿賀神社の鏡ヶ池では毎年5月頃にレンコン収穫体験が実施されています。

＜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りますので、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