

◆ 8月10日～ 8月14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。			
8月10日 月 曜日		8月11日 火 曜日	8月12日 水 曜日		8月13日 木 曜日	8月14日 金 曜日			
ホッケの焼魚		車ふ入り肉じゃが	オムレツのミートソースがけ		メンチカツ	ブリのねぎ味噌焼き			
麻婆なす		もやし炒め	キャベツのソース炒め		五目ひじき	ほうれん草のソテー			
きゅうりとなめこの酢醤油和え		春雨とかにかマのサラダ	大根なます		オーロラサラダ	オクラとちくわのわさび和え			
チンゲン菜のお浸し		ほうれん草のお浸し	わかめの胡麻和え		もやしのおかか和え	れんこんの甘酢漬～ゆかり風味			
★黒豆		★昆布の佃煮	★しその実漬		★切干ゆず風味	★きゅうり漬			
ごはん(ごはん利用者のみ)		梅ごはん(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 242kcal	アレルギー	エネルギー 272kcal	アレルギー	エネルギー 270kcal	アレルギー	エネルギー 274kcal	アレルギー	エネルギー 270kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 18.6g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 11.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 12.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 13.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.6g
	脂質 11.1g		脂質 14.0g		脂質 9.9g		脂質 14.3g		脂質 15.5g
	炭水化物 19.8g		炭水化物 29.6g		炭水化物 35.6g		炭水化物 25.5g		炭水化物 21.5g
	食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 1.8g		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。お好みに味付けして下さい。																							
8月10日			月 曜 日			8月11日			火 曜 日			8月12日			水 曜 日			8月13日			木 曜 日			8月14日			金 曜 日		
鶏の竜田揚げ						サバの味噌焼き						焼きギョウザ						カレイの漬焼き						豚肉のバラ焼き風					
麻婆なす						もやし炒め						キャベツのソース炒め						五目ひじき						わかめの煮物					
人参とごぼうの味噌炒め						コーンのつまみ揚げ						ピーマンソテー						鶏の磯辺揚げ						ミニ野菜コロッケ					
厚焼玉子						春雨とかにかマのサラダ						タラモサラダ						オーロラサラダ						オクラとちくわのわさび和え					
チンゲン菜のお浸し						ほうれん草のお浸し						大根なます						もやしのおかか和え						れんこんの甘酢漬～ゆかり風味					
★昆布の佃煮						★しその実漬						★みかん缶						煮豆						★ザーサイ					
ごはん(ごはん利用者のみ)						梅ごはん(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 359kcal			アレルギー			エネルギー 345kcal			アレルギー			エネルギー 342kcal			アレルギー			エネルギー 344kcal			アレルギー			エネルギー 342kcal		
卵、乳、小麦			タンパク質 23.0g			卵、乳、小麦、 かに			タンパク質 16.2g			卵、乳、小麦			タンパク質 14.7g			卵、乳、小麦			タンパク質 25.7g			卵、乳、小麦			タンパク質 17.9g		
			脂質 17.0g						脂質 22.9g						脂質 20.1g						脂質 14.0g						脂質 12.9g		
			炭水化物 33.2g						炭水化物 23.7g						炭水化物 35.0g						炭水化物 33.5g						炭水化物 32.2g		
			食塩相当量 2.5g						食塩相当量 2.6g						食塩相当量 2.3g						食塩相当量 2.8g						食塩相当量 3.0g		

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。															
8月10日			月 曜 日		8月11日		火 曜 日		8月12日		水 曜 日		8月13日		木 曜 日		8月14日		金 曜 日	
ホッケの焼魚					車ふ入り肉じゃが				オムレツのミートソースがけ				メンチカツ				ブリのねぎ味噌焼き			
麻婆なす					もやし炒め				キャベツのソース炒め				五目ひじき				ほうれん草のソテー			
きゅうりとなめこの酢醤油和え					春雨とかにかマのサラダ				大根なます				オーロラサラダ				オクラとちくわのわさび和え			
チンゲン菜のお浸し					ほうれん草のお浸し				わかめの胡麻和え				もやしのおかか和え				れんこんの甘酢漬～ゆかり風味			
★黒豆					★昆布の佃煮				★しその実漬				★切干ゆず風味				★きゅうり漬			
ごはん					梅ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
アレルギー		エネルギー	481kcal	アレルギー		エネルギー	512kcal	アレルギー		エネルギー	509kcal	アレルギー		エネルギー	513kcal	アレルギー		エネルギー	509kcal	
卵、乳、小麦		タンパク質	22.9g	卵、乳、小麦、 かに		タンパク質	16.1g	卵、乳、小麦		タンパク質	17.1g	卵、乳、小麦		タンパク質	17.7g	卵、乳、小麦		タンパク質	20.9g	
		脂質	11.7g			脂質	14.6g			脂質	10.5g			脂質	14.9g			脂質	16.1g	
		炭水化物	74.1g			炭水化物	84.3g			炭水化物	89.9g			炭水化物	79.8g			炭水化物	75.8g	
		食塩相当量	2.2g			食塩相当量	2.3g			食塩相当量	2.5g			食塩相当量	1.8g			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

◆ 8月10日～ 8月14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。							
8月10日 月曜日		8月11日 火曜日		8月12日 水曜日		8月13日 木曜日		8月14日 金曜日	
カツの卵とじ		シーフードカレー		豚しゃぶ		ホキ(白身魚)のピカタ		肉団子のトマト煮	
いんげんの味噌炒め		厚揚げとなすの煮物		白菜の炒め煮		ごぼうの味噌炒め		チンゲン菜のあんかけ煮	
ブロッコリーのおかか和え		アスパラソテー		えび肉しゅうまい		ポテトビーンズ		手作り卵焼き	
雷こんにゃく		塩昆布和え		小松菜のナムル		ほうれん草のしらす和え		温野菜	
★たけのこのねぎ塩		★福神漬		★山椒エリンギ		ミニウインナー		★ザーサイ	
アレルギー	エネルギー 267kcal	アレルギー	エネルギー 256kcal	アレルギー	エネルギー 253kcal	アレルギー	エネルギー 264kcal	アレルギー	エネルギー 258kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 13.1g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 11.2g	卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質 17.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 14.3g
	脂質 12.8g		脂質 12.9g		脂質 13.9g		脂質 13.8g		脂質 11.5g
	炭水化物 27.0g		炭水化物 28.5g		炭水化物 16.3g		炭水化物 22.5g		炭水化物 25.4g
	食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.5g

バランス土日セット 献立表		(金曜日お届け) 土日	
① 8/15 ~ 8/16		② 8/15 ~ 8/16	
タラの野菜甘酢あんかけ		鶏のねぎ塩焼き	
チャプチェ風		人参の炒め物	
キャベツとかにかマの青じそサラダ		冬瓜と小桜えびのスープ煮	
さつま芋の甘煮		オクラのお浸し	
★ラー油きくらげ		★切干ゆず風味	
アレルギー	エネルギー 266kcal	アレルギー	エネルギー 260kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質 14.4g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 16.8g
	脂質 6.0g		脂質 15.5g
	炭水化物 37.3g		炭水化物 17.4g
	食塩相当量 2.4g		食塩相当量 1.6g

《管理栄養士の献立一言》

ねぎ～原産は中国西部とされ、紀元前200年という遥か昔から栽培がされてました。日本へは奈良時代より前に伝わっていたようで、奈良時代の『日本書紀』にも秋葱(あきねぎ)という言葉が登場します。それ以前はき(紀)と呼ばれていましたが根を食べることから「根き」となり、それが転じて「ねぎ」になったとされます。江戸時代に入ると、農業技術の発展とともにねぎ栽培が本格化し、地域の気候や土壌の違いに合わせて「東の白ねぎ(長ねぎ)」 「西の青ねぎ(葉ねぎ)」という文化の違いが生まれました。私も祖母の畑で植えていた長ネギの白い部分を多くする為に土を盛る手伝いをした事がありますが、人力ではなかなか高く盛れず、日光が当たる部分が増え、市販のねぎよりも随分と青い部分が多くなってしまいながらも収穫した記憶があります。

＜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