

◆ 8月3日～ 8月7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3日 月曜日		8月4日 火曜日	8月5日 水曜日		8月6日 木曜日	8月7日 金曜日							
鶏ミンチロール		揚げカレイのみぞれ煮	えびカツ		サバの胡麻味噌焼き	肉団子の甘酢炒め							
冬瓜の白だし煮		野菜炒め	甘辛大根		ビーフン炒め	白菜と小桜えびのスープ煮							
きゅうりとかにカマの青じそ和え		枝豆腐	にんじんの味噌炒め		チンゲン菜のおかか和え	キャロットサラダ							
キャベツの生姜味噌和え		わかめの酢醤油和え	玉ねぎとハムのマリネ		いとこ煮	オクラのなめ茸和え							
★福神漬		★ザーサイ	★パイン缶		★たけのこのねぎ塩	★ラー油きくらげ							
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)		わかめごはん(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、 かに	エネルギー	242kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	241kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	256kcal	卵、乳、小麦、 えび	エネルギー	242kcal		
	タンパク質	10.5g		タンパク質	17.2g		タンパク質	13.3g		タンパク質	15.4g	タンパク質	10.5g
	脂質	11.1g		脂質	12.9g		脂質	11g		脂質	11.7g	脂質	9.1g
	炭水化物	28.2g		炭水化物	15.4g		炭水化物	26.9g		炭水化物	26.8g	炭水化物	31.8g
	食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.9g

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3日			月 曜 日			8月4日			火 曜 日			8月5日			水 曜 日			8月6日			木 曜 日			8月7日			金 曜 日		
タラのムニエル						豚肉とじゃが芋の韓国風煮						ブリの漬焼き						オムレツのかにかマあんかけ						銀ヒラスの味噌焼き					
冬瓜の白だし煮						野菜炒め						野菜のケチャップ炒め						ビーフン炒め						和風ペンネ					
なすの揚げ浸し						えび肉シュウマイ						甘辛大根						チンゲン菜のおかか和え						春巻き					
キャベツの生姜味噌和え						わかめの酢醤油和え						玉ねぎとハムのマリネ						ふんわりすり身蒸し						キャロットサラダ					
さつま芋サラダ						白菜のお浸し						ほうれん草のお浸し						いとこ煮						オクラのなめ茸和え					
★白花豆						★しその実漬						★きゅうり漬						★ラー油きくらげ						★福神漬					
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)						わかめごはん(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 348kcal			アレルギー			エネルギー 341kcal			アレルギー			エネルギー 340kcal			アレルギー			エネルギー 349kcal			アレルギー			エネルギー 343kcal		
卵、乳、小麦			タンパク質 13.6g			卵、乳、小麦、えび、かに			タンパク質 17.6g			卵、乳、小麦			タンパク質 19.3g			卵、乳、小麦、かに			タンパク質 18.3g			卵、乳、小麦			タンパク質 18.6g		
			脂質 12.8g						脂質 17.7g						脂質 20.4g						脂質 14g						脂質 17.2g		
			炭水化物 45.8g						炭水化物 32g						炭水化物 25.1g						炭水化物 39.1g						炭水化物 33.1g		
			食塩相当量 2.8g						食塩相当量 2.7g						食塩相当量 3g						食塩相当量 2.8g						食塩相当量 2.4g		

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3日		月曜日	8月4日		火曜日	8月5日		水曜日	8月6日		木曜日	8月7日		金曜日
鶏ミンチロール			揚げカレイのみぞれ煮			えびカツ			サバの胡麻味噌焼き			肉団子の甘酢炒め		
冬瓜の白だし煮			野菜炒め			甘辛大根			ビーフン炒め			白菜と小桜えびのスープ煮		
きゅうりとかにカマの青じそ和え			枝豆腐			にんじんの味噌炒め			チンゲン菜のおかか和え			キャロットサラダ		
キャベツの生姜味噌和え			わかめの酢醤油和え			玉ねぎとハムのマリネ			いとこ煮			オクラのなめ茸和え		
★福神漬			★ザーサイ			★パイン缶			★たけのこのねぎ塩			★ラー油きくらげ		
ごはん			ごはん			ごはん			わかめごはん			ごはん		
アレルギー		エネルギー 481kcal	アレルギー		エネルギー 480kcal	アレルギー		エネルギー 512kcal	アレルギー		エネルギー 496kcal	アレルギー		エネルギー 481kcal
卵、乳、小麦、 かに	タンパク質	14.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	21.5g	卵、乳、小麦、 えび	タンパク質	17.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.8g	卵、乳、小麦、 えび	タンパク質	14.8g
	脂質	11.7g		脂質	13.5g		脂質	11.6g		脂質	12.3g		脂質	9.7g
	炭水化物	82.5g		炭水化物	69.7g		炭水化物	81.2g		炭水化物	81.3g		炭水化物	86.1g
	食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	1.9g

※ 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

◆ 8月3日～ 8月7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3日 月曜日			8月4日 火曜日		8月5日 水曜日		8月6日 木曜日		8月7日 金曜日		
ブリの韓国風焼き			鶏と夏野菜のさっぱり煮		サワラのムニエル		回鍋肉(ホイコーロー)		すり身のふんわり揚げ		
もやし炒め			キャベツ炒め		ペンネソテー		肉団子のスープ煮		なす炒め		
えび団子のオーロラソース			じゃが芋の金平		すき昆布の炒め煮		オクラの香味和え		たけのこの土佐煮		
白菜の辛子和え			ほうれん草のお浸し		いんげんのピーナツ和え		ミニかぼちゃコロケ		ブロッコリーの胡麻和え		
★昆布の佃煮			★白花豆		★切干ゆず風味		★ザーサイ		★生姜の佃煮		
アレルギー	エネルギー	259kcal	アレルギー	エネルギー	265kcal	アレルギー	エネルギー	266kcal	アレルギー	エネルギー	265kcal
卵、乳、小麦、えび	タンパク質	18.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	13.6g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	16.7g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	15.4g
	脂質	14.1g		脂質	15.1g		脂質	12.5g		脂質	13.2g
	炭水化物	18.8g		炭水化物	22.3g		炭水化物	26.1g		炭水化物	24g
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	2.1g		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		8/8	～	8/9	②		8/8	～	8/9
鶏つくねの大葉巻き					サバの味噌煮				
大根の炒め物					ピーマンの生姜炒め				
カリフラワーのタルタルサラダ					キャベツのゆず風味和え				
なの花のお浸し					コーンと枝豆のつまみ揚げ				
★しその実漬					★たたきごぼう				
アレルギー		エネルギー	259kcal		アレルギー		エネルギー	251kcal	
卵、乳、小麦		タンパク質		15.1g	卵、乳、小麦		タンパク質		14.8g
		脂質		14g			脂質		14.2g
		炭水化物		20.5g			炭水化物		19.5g
		食塩相当量		2.5g			食塩相当量		2.2g

《管理栄養士の献立一言》

海藻食文化～日本や東アジア以外の国では、海藻を食べる習慣がほとんどありません。海藻を消化できる腸内細菌も、長年海藻を食べてきた日本・東アジアの人々しか持っていないとされています。西洋人でも板のりなど加工品は消化できるようです。日本においては、縄文時代の貝塚から海藻を調理した痕跡が見つかっています。飛鳥時代には海藻が税として徴収されたり、鎌倉時代には仏教、精進料理の普及もあり、昆布だしが根付きました。江戸時代には和紙の製法を応用して板のりを作る技術が発明され、おにぎりや寿司にのりを巻くスタイルが誕生しました。明治時代には現：東京大学・池田教授によって昆布の「うま味」と共にグルタミン酸が発見され、現在ではうま味「UMAMI」として世界的にも認知されています。ちなみに池田教授は昆布だしの湯豆腐で気が付いたそうです。

＜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