

◆1月12日～1月16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。	
1月12日		1月13日		1月14日		1月15日	
月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日	
1月16日		1月17日		1月18日		1月19日	
金 曜 日		土 曜 日		日 曜 日		月 曜 日	
鶏のケチャップ焼き		ホキ(白身魚)の煮付け		豚肉の味噌漬け焼き		サワラのムニエル	
キャベツとかにカマの炒め		ピーマンの生姜炒め		冬瓜のくず煮		大根の炒め煮	
いんげんの味噌和え		鶏肉ののり塩焼き		ピクルス風		ミニコロッケ	
もやしの酢の物		わかめと大根の中華サラダ		ほうれん草のお浸し		小松菜のお浸し	
ずんだ白玉		★煮豆		★昆布の佃煮		★しその実漬	
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)		生姜ごはん(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。	
1月12日		1月13日		1月14日	
月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日	
1月15日		1月16日		1月17日	
木 曜 日		金 曜 日		土 曜 日	
銀ヒラスの南部焼き		豚肉と春雨のオイスター炒め		サバの味噌煮	
肉団子の煮物		厚揚げの味噌かけ		かき揚げ	
キャベツとかにカマのマヨ炒め		さつま芋と金時豆の煮物		豆腐の子和え	
いんげんの味噌和え		チンゲン菜と小桜えびの和え物		ピクルス風	
もやしの酢の物		わかめと大根の中華サラダ		ほうれん草のお浸し	
ずんだ白玉		★たけのこのねぎ塩		★昆布の佃煮	
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	
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。	
1月12日		1月13日		1月14日	
月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日	
1月15日		1月16日		1月17日	
木 曜 日		金 曜 日		土 曜 日	
鶏のケチャップ焼き		ホキ(白身魚)の煮付け		豚肉の味噌漬け焼き	
キャベツとかにカマの炒め		ピーマンの生姜炒め		冬瓜のくず煮	
いんげんの味噌和え		鶏肉ののり塩焼き		ピクルス風	
もやしの酢の物		わかめと大根の中華サラダ		ほうれん草のお浸し	
ずんだ白玉		★煮豆		★昆布の佃煮	
ごはん		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 コーフ配食サービスセンター

0120-102-705

営業時間:9時～18時/月～金

◆1月12日～1月16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。・			
1月12日 月 曜 日		1月13日 火 曜 日		1月14日 水 曜 日	
メバルの味噌焼き		チキンハニーマスタード		カレイのおろし煮	
豚肉とキャベツのオイスター炒め		大根の炒め煮		ポテトマヨソテー	
白菜のごま和え		なすのだし割り		レンコンの梅おかか和え	
かぼちゃの甘煮		温野菜		オクラのお浸し	
★切干ゆず風味		★たたきごぼう		★なめ茸	
アレルギー		アレルギー		アレルギー	
卵、乳、小麦	エネルギー	241kcal	アレルギー	エネルギー	274kcal
	タンパク質	17.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	249kcal
	脂質	10.1g		タンパク質	16.5g
	炭水化物	22.6g		脂質	11.7g
		食塩相当量		炭水化物	22.9g
		1.4g		食塩相当量	2.2g

バランス土日セット			献立表		(金曜日お届け) 土日				
①			1/17 ~ 1/18		②				
					1/17 ~ 1/18				
豚肉の甘味噌炒め～広東風					メルルーサ(白身魚)の塩麹焼き				
おでん					いんげんの炒め				
もやしとわかめの青じそ和え					シュウマイ				
ほうれん草のお浸し					青菜とかにカマの辛子マヨ和え				
★山椒エリンギ					★黒豆				
アレルギー		エネルギー	251kcal		アレルギー		エネルギー	244kcal	
卵、乳、小麦、落花生		タンパク質	19.1g		卵、乳、小麦、かに		タンパク質	16.4g	
		脂質	10.7g				脂質	13.3g	
		炭水化物	13.2g				炭水化物	22.9g	
		食塩相当量	2.1g				食塩相当量	1.7g	

《管理栄養士の献立一言》

サバはなぜ脂が多いのか～サバは、冬の寒さに備え、産卵する為に、大量にエサを食べて体内に脂肪を蓄える性質があります。「旬」とされる時期(秋から冬)に脂のりが良くなります。サバは回遊魚であり、広範囲を泳ぎ回るために、効率の良いエネルギー源として脂質を蓄えやすいと考えられています。日本で多く流通しているノルウェーサバは、脂がのった時期(秋から冬)に漁獲されたものだけが冷凍され、一年中安定して美味しい状態で供給されており、他の魚種に比べて品質が安定している傾向にあります。DHA・EPAも多く含まれ、EPA(エイコサペンタエン酸)は血液をサラサラにし、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病を予防します。DHA(ドコサヘキサエン酸)は脳や神経の働きを活性化させ、記憶力や集中力の向上に役立ちます。積極的に食べたい食品のひとつです。

＜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、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、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。