

◆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 月曜日	1月13日 火曜日	1月14日 水曜日	1月15日 木曜日	1月16日 金曜日					
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	鶏肉と車麩の卵あんかけ					
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	ひじき炒め煮					
いんげんの味噌和え	鶏肉のり塩焼き	ピクルス風	ミニコロッケ	チンゲン菜のおかか和え					
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	カリフラワーの胡麻ドレサラダ					
ずんだ白玉	★煮豆	★昆布の佃煮	★しその実漬	★らっきょう漬					
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)	ごはん(ごはん利用者のみ)					
アレルギー	エネルギー 274kcal	アレルギー 249kcal	アレルギー 253kcal	アレルギー 274kcal					
卵、乳、小麦、かに	タンパク質 17.8g 脂質 14.9g 炭水化物 19.2g 食塩相当量 1.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.1g 脂質 11.8g 炭水化物 20.8g 食塩相当量 1.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 13.2g 脂質 14.4g 炭水化物 20.7g 食塩相当量 1.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.6g 脂質 13.9g 炭水化物 23.9g 食塩相当量 1.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 14.4g 脂質 14.7g 炭水化物 19.7g 食塩相当量 2.1g

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 月曜日	1月13日 火曜日	1月14日 水曜日	1月15日 木曜日	1月16日 金曜日					
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	鶏の甘辛焼き	メバルのゆかり焼き					
肉団子の煮物	厚揚げの味噌かけ	かき揚げ	かぼちゃのクリームソース仕立て	ひじきの炒め煮					
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	にんじん炒り煮	もやしソテー					
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	白菜のなめ茸和え	ポテトマサラ～味噌カレー風味					
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	スクランブルエッグ					
ずんだ白玉	★たけのこのねぎ塩	★昆布の佃煮	★きゅうり漬	焼きりんご					
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)	ごはん(ごはん利用者のみ)					
アレルギー	エネルギー 358kcal	アレルギー 360kcal	アレルギー 363kcal	アレルギー 377kcal					
卵、乳、小麦、かに	タンパク質 19.4g 脂質 17.8g 炭水化物 31.9g 食塩相当量 2.2g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 17.4g 脂質 14.5g 炭水化物 43.3g 食塩相当量 2.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.1g 脂質 20.8g 炭水化物 30.6g 食塩相当量 2.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 21g 脂質 20.4g 炭水化物 32.1g 食塩相当量 2.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.5g 脂質 20.2g 炭水化物 28.9g 食塩相当量 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。

1月12日 月曜日	1月13日 火曜日	1月14日 水曜日	1月15日 木曜日	1月16日 金曜日					
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	鶏肉と車麩の卵あんかけ					
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	ひじき炒め煮					
いんげんの味噌和え	鶏肉のり塩焼き	ピクルス風	ミニコロッケ	チンゲン菜のおかか和え					
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	カリフラワーの胡麻ドレサラダ					
ずんだ白玉	★煮豆	★昆布の佃煮	★しその実漬	★らっきょう漬					
ごはん	ごはん	ごはん	生姜ごはん	ごはん					
アレルギー	エネルギー 522kcal	アレルギー 480kcal	アレルギー 492kcal	アレルギー 519kcal					
卵、乳、小麦、かに	タンパク質 22.3g 脂質 15.6g 炭水化物 75.2g 食塩相当量 1.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 22.7g 脂質 10.9g 炭水化物 75.2g 食塩相当量 1.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.5g 脂質 15g 炭水化物 75g 食塩相当量 1.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 21.1g 脂質 14.5g 炭水化物 78.7g 食塩相当量 2.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.7g 脂質 15.3g 炭水化物 74g 食塩相当量 2.1g

※ 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

◆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	1月15日 木曜日	1月16日 金曜日
メバルの味噌焼き	チキンハニーマスター	カレイのおろし煮	焼きギョウザ	アジの煮付け
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	オーロラ和え	白菜の中華炒め
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	大豆とこんにゃくの煮物	炒り豆腐
かぼちゃの甘煮	温野菜	オクラのお浸し	キャベツの塩昆布和え	厚焼玉子
★切干ゆず風味	★たたきごぼう	★なめ茸	★福神漬	★たけのこのねぎ塩
アレルギー	エネルギー 241kcal	アレルギー	エネルギー 274kcal	アレルギー
卵、乳、小麦	タンパク質 17.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.7g	タンパク質 16.5g
	脂質 10.1g		脂質 18.6g	脂質 11.7g
	炭水化物 22.6g		炭水化物 14.3g	炭水化物 22.9g
	食塩相当量 1.4g		食塩相当量 1.5g	食塩相当量 2.2g
アレルギー	エネルギー 250kcal	アレルギー	エネルギー 264kcal	アレルギー
卵、乳、小麦	タンパク質 20g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.2g	タンパク質 15.3g
	脂質 12.8g		脂質 12.8g	脂質 16.2g
	炭水化物 16.2g		炭水化物 22.9g	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 2.1g

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
卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 19.1g
	脂質 10.7g
	炭水化物 13.2g
	食塩相当量 2.1g
	アレルギー
エネルギー 244kcal	
タンパク質 16.4g	
脂質 13.3g	
炭水化物 22.9g	
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が多く含まれ、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、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。