

◆1月5日～1月9日の献立表 12月19日(金)が変更の締め切りです。

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5日 月 曜 日		1月6日 火 曜 日		1月7日 水 曜 日		1月8日 木 曜 日		1月9日 金 曜 日	
タラの野菜あんかけ		豚しゃぶの胡麻味噌風味		サバのカレー焼き		おろしチキンハンバーグ		メバルの味噌煮	
人参しりしり		大根のコンソメ炒め煮		おから炒め		わかめソテー		いんげん炒め	
揚げなすのそぼろあんかけ		じゃが芋のソテー		卵とうふ		コーンサラダ		揚げなすの南蛮漬け	
青菜とちくわの胡麻味噌和え		もやしの和え物		チンゲン菜の塩昆布和え		オクラのお浸し		もやしのナムル	
みかん		★中華わかめ		★切干ゆず風味		★たけのこのねぎ塩		★黒豆	
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)		もち大麦ごはん(ごはん利用者のみ)	
アレルギー	エネルギー 244kcal	アレルギー	エネルギー 261kcal	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	エネルギー 243kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 16.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.5g
	脂質 9.2g		脂質 13.5g		脂質 14.6g		脂質 14.1g		脂質 11.6g
	炭水化物 24.4g		炭水化物 21.2g		炭水化物 13.6g		炭水化物 22.4g		炭水化物 20.5g
	食塩相当量 2g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 2.2g		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。お好みで味付けして下さい。							
1月5日 月曜日		1月6日 火曜日		1月7日 水曜日		1月8日 木曜日		1月9日 金曜日			
鶏と高野豆腐の炊合せ		メバルのマヨネーズ焼き		豚肉の生姜焼き		ブリの味噌煮		鶏のコチュジャン炒め			
人参しりしり		豚肉と大根の煮物		おから炒め		わかめソテー		いんげん炒め			
揚げなすのそぼろあんかけ		じゃが芋のソテー		卵とうふ		鶏天ぷら		春巻き			
青菜とちくわの胡麻味噌和え		和風スパゲッティサラダ		かぼちゃの甘煮		コーンサラダ		もやしのナムル			
白菜のお浸し		もやしの和え物		チンゲン菜の塩昆布和え		オクラのお浸し		カリフラワーの甘酢漬け			
みかん		★なめ茸		★切干ゆず風味		★黒豆		★中華わかめ			
ごはん(ごはん利用者のみ)		ごはん(ごはん利用者のみ)		ごはん(ごはん利用者のみ)		ごはん(ごはん利用者のみ)		もち大麦ごはん(ごはん利用者のみ)			
アレルギー	エネルギー 342kcal	アレルギー	エネルギー 352kcal	アレルギー	エネルギー 352kcal	アレルギー	エネルギー 370kcal	アレルギー	エネルギー 352kcal		
卵、乳、小麦	タンパク質 20.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 20.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 24g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.3g		
	脂質 20g		脂質 18g		脂質 19.8g		脂質 22.4g		脂質 21.3g		
	炭水化物 23.6g		炭水化物 31.9g		炭水化物 26.4g		炭水化物 25.2g		炭水化物 23.7g		
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.6g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 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。															
1月5日		月 曜 日		1月6日		火 曜 日		1月7日		水 曜 日		1月8日		木 曜 日		1月9日		金 曜 日	
タラの野菜あんかけ				豚しゃぶの胡麻味噌風味				サバのカレー焼き				おろしチキンハンバーグ				メバルの味噌煮			
人参しりしり				大根のコンソメ炒め煮				おから炒め				わかめソテー				いんげん炒め			
揚げなすのそぼろあんかけ				じゃが芋のソテー				卵とうふ				コーンサラダ				揚げなすの南蛮漬け			
青菜とちくわの胡麻味噌和え				もやしの和え物				チンゲン菜の塩昆布和え				オクラのお浸し				もやしのナムル			
みかん				★中華わかめ				★切干ゆず風味				★たけのこのねぎ塩				★黒豆			
ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				もち大麦ごはん			
アレルギー		エネルギー 483kcal		アレルギー		エネルギー 500kcal		アレルギー		エネルギー 480kcal		アレルギー		エネルギー 513kcal		アレルギー		エネルギー 499kcal	
卵、乳、小麦		タンパク質 20.5g		卵、乳、小麦		タンパク質 20.8g		卵、乳、小麦		タンパク質 21.4g		卵、乳、小麦		タンパク質 23.2g		卵、乳、小麦		タンパク質 22.3g	
		脂質 9.8g				脂質 14.1g				脂質 15.2g				脂質 14.7g				脂質 12.3g	
		炭水化物 78.7g				炭水化物 75.5g				炭水化物 67.9g				炭水化物 76.7g				炭水化物 78.7g	
		食塩相当量 2g				食塩相当量 1.8g				食塩相当量 1.6g				食塩相当量 2.2g				食塩相当量 1.9g	

※ 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5日～1月9日の献立表 12月19日(金)が変更の締め切りです。

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5日 月 曜日		1月6日 火 曜日		1月7日 水 曜日		1月8日 木 曜日		1月9日 金 曜日	
オムレツ～アサリのパスタ添え		すり身のふんわり揚げ		鶏と茄子の黒酢煮		サワラの塩焼き		豚すき風煮	
がんもの煮物		大根の金平		チンゲン菜のソテー		ふきの炊合せ		春雨炒め	
ほうれん草のお浸し		小松菜のなめ茸和え		わかめのナムル		具入り卵焼き		春菊のくるみ和え	
キャベツのゆかり和え		カリフラワーマリネ		ピーマンのおかか和え		かぼちゃサラダ		えびシューマイ	
★豆昆布の佃煮		★山椒エリンギ		★ラー油きくらげ		★しその実漬		★昆布の佃煮	
アレルギー	エネルギー 245kcal	アレルギー	エネルギー 243kcal	アレルギー	エネルギー 274kcal	アレルギー	エネルギー 272kcal	アレルギー	エネルギー 252kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質 12.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 10.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 20.7g	卵、乳、小麦、えび、くるみ	タンパク質 14.1g
	脂質 9.1g		脂質 11.9g		脂質 18.4g		脂質 16.3g		脂質 11.6g
	炭水化物 31.4g		炭水化物 22.5g		炭水化物 12.5g		炭水化物 14.9g		炭水化物 24.6g
	食塩相当量 1.6g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.3g

バランス土日セット 献立表		(金曜日お届け) 土日	
① 1/10 ~ 1/11		② 1/10 ~ 1/11	
ブリ大根		鶏の辛味噌炒め	
野菜と魚肉のソテー		ひじきの煮物	
白菜のオイスター煮		ほうれん草の白和え	
ブロッコリーのサラダ		きのこのペペロンチーノ風	
★きゅうり漬		★ザーサイ	
アレルギー	エネルギー 247kcal	アレルギー	エネルギー 275kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 15.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.5g
	脂質 14.5g		脂質 18.6g
	炭水化物 18.3g		炭水化物 13.1g
	食塩相当量 2.5g		食塩相当量 1.9g

《管理栄養士の献立一言》

★新春のお慶びを申し上げます★
旧年中も格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。
本年も変わらぬご支援ご指導のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。
新春みかん～主に年明けの1月頃に旬を迎えるみかんの総称、または特定のブランド名として使われています。長く熟成されることで、甘味が濃厚になり、酸味がほどよく抜けてまろやかでコクのある味わいが特徴です。「コタツ＋みかん」の組み合わせは日本の伝統文化ともいえる風情がありますね。私個人的には「まきストーブ＋リンゴ」も好きで幼い頃に祖父がりんご農家で不要になったリンゴの木を切ってまきにしていました。ちょっぴり煙たくて、強くも優しい暖かさを感じながら冷えた硬めのリンゴを食べたのが今でも忘れられません。

＜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。