

◆12月15日～12月19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。											
12月15日		月 曜 日		12月16日		火 曜 日		12月17日		水 曜 日		12月18日		木 曜 日		12月19日		金 曜 日	
鶏と厚揚げのさっぱり煮				アジの生姜煮				鶏の塩麴焼き				タラのマヨネーズ焼き				豚肉の味噌焼き			
ひじきの炒め煮				にんじんの炒り煮				いんげん炒め				なすの炒め煮				切干大根の煮付け			
ほうれん草のお浸し				キャベツのマヨソテー				大根の味噌煮				もやしのナムル				きゅうりの酢の物			
大根のしらす和え				白菜のピーナツ和え				オクラのお浸し				チンゲン菜のおかか和え				きのこの甘辛煮			
★きゅうり漬				★黒豆				★なめ茸				★らっきょう漬				★たけのこのねぎ塩			
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)				ごはん(ごはん利用者のみ)			
アレルギー		エネルギー 246kcal		アレルギー		エネルギー 263kcal		アレルギー		エネルギー 270kcal		アレルギー		エネルギー 260kcal		アレルギー		エネルギー 243kcal	
卵、乳、小麦		タンパク質 15.9g		卵、乳、小麦、落花生		タンパク質 19.1g		卵、乳、小麦		タンパク質 17.8g		卵、乳、小麦		タンパク質 12.3g		卵、乳、小麦		タンパク質 13.8g	
		脂質 16.4g				脂質 13.3g				脂質 15.7g				脂質 14.2g				脂質 11.5g	
		炭水化物 11.5g				炭水化物 22.8g				炭水化物 18.5g				炭水化物 20.2g				炭水化物 24.1g	
		食塩相当量 2.3g				食塩相当量 2.4g				食塩相当量 1.9g				食塩相当量 2.2g				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。お好みで味付けして下さい。											
12月15日 月 曜日			12月16日 火 曜日		12月17日 水 曜日		12月18日 木 曜日		12月19日 金 曜日					
ブリの照り焼き			豚すき風煮		メルルーサ(白身魚)のムニエル		ミートローフ		タラの味噌漬け焼き					
鶏肉とかぼちゃのクリームソース			にんじんの炒り煮		いんげん炒め		炒り豆腐		小桜えびのマカロニソテー					
ひじきの炒め煮			キャベツのマヨソテー		大豆の煮物		野菜のカレー風味		切干大根の煮付け					
ほうれん草のお浸し			甘酢和え		白菜のわさびマヨ和え		春雨の中華サラダ		かぼちゃの含め煮					
大根の辛子マヨ和え			揚げえびシュウマイ		オクラのお浸し		チンゲン菜のおかか和え		もやしのマヨサラダ					
★きゅうり漬			★みかん缶		★たたきごぼう		★らっきょう漬		★しその実漬					
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)		ごはん(ごはん利用者のみ)					
アレルギー	エネルギー	353kcal	アレルギー	エネルギー	364kcal	アレルギー	エネルギー	333kcal	アレルギー	エネルギー	340kcal	アレルギー	エネルギー	353kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	20g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	18.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.1g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	15.9g
	脂質	23g		脂質	19.5g		脂質	19.9g		脂質	15.6g		脂質	12.2g
	炭水化物	23.2g		炭水化物	31.2g		炭水化物	25.7g		炭水化物	34.7g		炭水化物	45.8g
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.7g		食塩相当量	3g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	1.8g

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。					
12月15日 月 曜 日		12月16日 火 曜 日		12月17日 水 曜 日		12月18日 木 曜 日		12月19日 金 曜 日	
鶏と厚揚げのさっぱり煮		アジの生姜煮		鶏の塩麴焼き		タラのマヨネーズ焼き		豚肉の味噌焼き	
ひじきの炒め煮		にんじんの炒り煮		いんげん炒め		なすの炒め煮		切干大根の煮付け	
ほうれん草のお浸し		キャベツのマヨソテー		大根の味噌煮		もやしのナムル		きゅうりの酢の物	
大根のしらす和え		白菜のピーナツ和え		オクラのお浸し		チンゲン菜のおかか和え		きのこの甘辛煮	
★きゅうり漬		★黒豆		★なめ茸		★らっきょう漬		★たけのこのねぎ塩	
豆ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
アレルギー	エネルギー 498kcal	アレルギー	エネルギー 502kcal	アレルギー	エネルギー 509kcal	アレルギー	エネルギー 499kcal	アレルギー	エネルギー 482kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 20.9g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 23.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 22.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.1g
	脂質 17g		脂質 13.9g		脂質 16.3g		脂質 14.8g		脂質 12.1g
	炭水化物 67.5g		炭水化物 77.1g		炭水化物 72.8g		炭水化物 74.5g		炭水化物 78.4g
	食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.5g

※ 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

◆12月15日～12月19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。・							
12月15日 月 曜 日		12月16日 火 曜 日		12月17日 水 曜 日		12月18日 木 曜 日		12月19日 金 曜 日	
カレイの塩焼き		ピーマンの肉詰め		ブリの野菜甘酢あんかけ		鶏のスパイシー味噌焼き		ホッケの塩焼き	
いんげん炒め		なすの揚げ浸し		大根の金平		人参しりしり		豚肉の味噌炒め	
ほうれん草の和え物		小松菜の胡麻和え		ブロッコリーのスパイスソテー		カリフラワーとかにカマの和え物		揚げなすの香味ソース	
中華ポテト		白菜のわさび漬け風		チンゲン菜のツナ和え		ピーマンの中華和え		ほうれん草のゆかり和え	
★昆布の佃煮		★中華わかめ		★福神漬		★きゅうり漬		★ラー油きくらげ	
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	
エネルギー 254kcal		エネルギー 258kcal		エネルギー 246kcal		エネルギー 275kcal		エネルギー 234kcal	
タンパク質 17.7g		タンパク質 11.4g		タンパク質 15.7g		タンパク質 18.1g		タンパク質 17.1g	
脂質 11g		脂質 14.4g		脂質 13.3g		脂質 16g		脂質 11g	
炭水化物 22.7g		炭水化物 24.2g		炭水化物 21.7g		炭水化物 18.2g		炭水化物 19.2g	
食塩相当量 2.4g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 2g		食塩相当量 2.4g		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 12/20 ~ 12/21	② 12/20 ~ 12/21	① 12/20 ~ 12/21	② 12/20 ~ 12/21
豆腐ハンバーグ		アジの韓国風煮	
大根のそぼろ煮		シュウマイ	
ブロッコリーの蒸し物		白菜の煮浸し	
レンコンの明太和え		オクラの塩昆布和え	
★しその実漬		白花豆	
アレルギー		アレルギー	
エネルギー 253kcal		エネルギー 240kcal	
タンパク質 17.3g		タンパク質 15.3g	
脂質 10.1g		脂質 11.9g	
炭水化物 26.6g		炭水化物 25g	
食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2g	

《管理栄養士の献立一言》

ミートローフ～ミートローフは、ひき肉をかたまりに成型して加熱調理した肉料理です。ドイツやベルギーが発祥といわれ、後にアメリカに伝わりました。アメリカでは家庭料理の定番として親しまれています。

「肉(ミート)」と「かたまり(ローフ)」という言葉が由来です。「ローフ」は、パンやケーキなど、切り分けて食べるような大きなかたまり状のものに使われる言葉です。大きなかたまりにしてオーブンで焼く為、調理に時間がかかりますがその分しっとり仕上がりがりやすいのも特徴です。世界中に似た料理があり、ゆで卵を中に入れたり、表面にマッシュポテトを塗ったり、パイ生地で包んだり、様々なアレンジも楽しめます。味付けもケチャップやウスターソースはもちろん、醤油や味噌、中華風など何を合わせてもおいしくいただける懐の深い料理でもあります。

＜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。