

◆6月23日～6月27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。		
6月23日			6月24日			6月25日			6月26日		
月 曜 日			火 曜 日			水 曜 日			木 曜 日		
肉団子のトマト煮			アジのにんにく漬け焼き			豚しゃぶと温野菜			赤魚の煮付け		
白菜のオイスター炒め			冬瓜とがんもの含め煮			五目ひじき			チンゲン菜の炒め煮		
春雨と桜えびの辛子酢和え			ポテトサラダ			もやしのおかか和え			カリフラワーの胡麻酢和え		
さつま芋サラダ			大根の青じそ和え			おくらのお浸し			鶏肉の唐揚げ		
★高菜漬け			★ザーサイ			★漬物			★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)			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		
卵、乳、小麦、えび	エネルギー	262kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	244kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	251kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	242kcal
	タンパク質	10.2g		タンパク質	15.1g		タンパク質	20g		タンパク質	18.3g
	脂質	10g		脂質	12.1g		脂質	12.5g		脂質	13.2g
	炭水化物	35.2g		炭水化物	23.5g		炭水化物	17.5g		炭水化物	14.2g
	食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2g		食塩相当量	1.8g

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。	
6月23日		6月24日		6月25日	
月 曜日		火 曜日		水 曜日	
6月26日		6月27日		6月28日	
木 曜日		金 曜日		土 曜日	
サワラの西京焼き		オムレツとペンネミートソース		タラのマヨネーズ焼き	
白菜のオイスター炒め		キャベツのカレー炒め		五目ひじき	
春雨と桜えびの辛子酢和え		冬瓜とがんもの含め煮		ミニ野菜コロッケ	
さつま芋のサラダ		ポテトサラダ		もやしのおかか和え	
揚げなすの煮びたし		大根の青じそ和え		おくらのお浸し	
★高菜漬け		★黒豆		★ザーサイ	
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	
卵、乳、小麦、えび	エネルギー	350kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	343kcal
	タンパク質	15.7g		タンパク質	15.5g
	脂質	17.8g		脂質	21.6g
	炭水化物	39.2g		炭水化物	22.2g
食塩相当量		2.4g	食塩相当量		2.5g

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。	
6月23日		6月24日		6月25日	
月 曜日		火 曜日		水 曜日	
6月26日		6月27日		6月28日	
木 曜日		金 曜日		土 曜日	
肉団子のトマト煮		アジのにんにく漬け焼き		豚しゃぶと温野菜	
白菜のオイスター炒め		冬瓜とがんもの含め煮		五目ひじき	
春雨と桜えびの辛子酢和え		ポテトサラダ		もやしのおかか和え	
さつま芋サラダ		大根の青じそ和え		おくらのお浸し	
★高菜漬け		★ザーサイ		★漬物	
ごはん		ごはん		ごはん	
アレルギー		アレルギー		アレルギー	
卵、乳、小麦、えび	エネルギー	504kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	490kcal
	タンパク質	14.7g		タンパク質	24.3g
	脂質	10.7g		脂質	13.1g
	炭水化物	90.1g		炭水化物	71.8g
食塩相当量		2.2g	食塩相当量		2g

※ 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

◆6月23日～6月27日の献立表

いっきいき食 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。

6月23日 月曜日		6月24日 火曜日		6月25日 水曜日		6月26日 木曜日		6月27日 金曜日	
サバの照り焼き風		鶏むねカツ		ホッケの塩焼き		豚肉のバラ焼き風		タラと野菜の和風カレー煮	
さつま揚げとわかめの含め煮		コンソメ煮		味噌肉じゃが		揚げなすの香味ソース		冬瓜炒め	
豆腐と野菜の炒め		かにカマ入りコールスローサラダ		おぐらの焼き浸し		もやしとこんにゃくのソテー		はんぺんピカタ	
いんげんの胡麻味噌和え		塩昆布和え		白菜のしその実和え		蒸しえびシュウマイ		彩りハムソテー	
かぼちゃの甘煮		たたきごぼう		★中華わかめ		★ラー油きくらげ		★たけのこのねぎ塩和え	
★切干ゆず風味									
アレルギー	エネルギー 267kcal	アレルギー	エネルギー 268kcal	アレルギー	エネルギー 242kcal	アレルギー	エネルギー 263kcal	アレルギー	エネルギー 236kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 18.5g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 24.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 18g	卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質 12.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.8g
	脂質 12.8g		脂質 10.6g		脂質 12.1g		脂質 13.6g		脂質 11g
	炭水化物 24.1g		炭水化物 22.5g		炭水化物 19.6g		炭水化物 25g		炭水化物 18.4g
	食塩相当量 2.3g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2g		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 6/28 ~ 6/29			② 6/28 ~ 6/29		
焼き餃子			カレイのフリット		
たけのこと厚揚げのピリ辛炒め			人参しりしり		
カリフラワーのあんかけ煮			ピーマンの胡麻和え		
チンゲン菜のマヨ味噌和え			青のりポテト		
★豆昆布の佃煮			★生姜の佃煮		
アレルギー	エネルギー	255kcal	アレルギー	エネルギー	241kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	12.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.9g
	脂質	14.2g		脂質	8.8g
	炭水化物	21.9g		炭水化物	28.5g
	食塩相当量	1.7g		食塩相当量	2g

いきいき食・バランス土日セット
用には、こちらのレトルトご飯をお
使い下さい。

COOPおいしいご飯(200g)

山形県産「はえぬき」使用

原材料	エネルギー	290kcal
うるち米 (山形県)	タンパク質	4.2g
	脂質	0.8g
賞味期限 本体に記載	炭水化物	65.6g
	ナトリウム	9.1g

《管理栄養士の献立一言》

今回は、夏の風物詩のひとつでもある”とうもろこし🍷”についてご紹介します。とうもろこしの旬は、6～9月でまさに今が旬といえます。みずみずしい黄色い粒にはフルーツのような甘味がたっぷり含まれており、お子様から高齢の方まで年齢を問わず好まれています。甘く美味しいだけでなく、体に良い栄養素を多く含む食材なんですよ～。腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれており、糖質や脂質を吸着して外に出し、血糖値の急上昇を抑えたり、血中コントロールの濃度を下げたりする働きがあります。彩り豊かでジューシーな甘さと香りが特徴的なとうもろこしは、食欲が落ち、バテやすい夏にも食べやすく、栄養補給にもなります！是非、日々の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか～♪

＜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りますので、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、取扱いに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。