

◆6月16日～6月20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16日 月 曜 日			6月17日 火 曜 日			6月18日 水 曜 日			6月19日 木 曜 日			6月20日 金 曜 日		
タラの揚げ煮			チキンと豆腐のハンバーグ			ホッケの塩焼き			鶏肉の甘酢炒め			サワラのみりん醤油焼き		
野菜の辛味噌炒め			キャベツの味噌バター炒め			豚肉とビーフンの炒め			生揚げの焦がしにんにく醤油			ピーマン炒め		
卵豆腐			ポテトサラダ			大根のゆかり風味			白菜のさんしょう和え			かぼちゃサラダ		
チンゲン菜のお浸し			小松菜のおかか和え			ほうれん草のマヨ和え			小松菜のお浸し			わかめの酢味噌和え		
★ラー油きくらげ			★らっきょう漬			★白花豆			★しその実漬			★漬物		
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	250kcal	アレルギー	エネルギー	268kcal	アレルギー	エネルギー	253kcal	アレルギー	エネルギー	257kcal	アレルギー	エネルギー	256kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	15g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	13.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.7g
	脂質	10.9g		脂質	13.3g		脂質	13.7g		脂質	14.1g		脂質	12.7g
	炭水化物	21.1g		炭水化物	26g		炭水化物	19.1g		炭水化物	20.4g		炭水化物	23.1g
	食塩相当量	1.9g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	2.4g

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。お好みに味付けして下さい。

6月16日 月 曜 日			6月17日 火 曜 日			6月18日 水 曜 日			6月19日 木 曜 日			6月20日 金 曜 日		
豚肉と厚揚げの辛味噌炒め			アジのアクアパッツァ風			鶏肉と卵のさっぱり煮			シーフードカレー			揚げ肉シュウマイと鶏肉の野菜巻き		
煮合え			彩り野菜のふんわり豆腐揚げ			五目ビーフン			鶏むね肉の焦がしにんにく醤油			ピーマン炒め		
粉ふき芋			キャベツの味噌バター炒め			人参炒め			揚げさつま芋			じゃが芋のコンソメ煮		
卵豆腐			ポテトサラダ			ほうれん草のマヨ和え			コーンサラダ			かぼちゃサラダ		
チンゲン菜とちくわの辛子和え			いんげんの和え物			大根のゆかり風味			小松菜のお浸し			わかめの酢味噌和え		
★ラー油きくらげ			★漬物			★白花豆			★らっきょう漬			オレンジ		
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	345kcal	アレルギー	エネルギー	339kcal	アレルギー	エネルギー	361kcal	アレルギー	エネルギー	335kcal	アレルギー	エネルギー	347kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	18.5g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	21.4g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	13.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	10g
	脂質	19.6g		脂質	20.1g		脂質	22.4g		脂質	14.8g		脂質	19.8g
	炭水化物	25.9g		炭水化物	28g		炭水化物	22.3g		炭水化物	42.8g		炭水化物	47g
	食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.3g

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16日 月 曜 日			6月17日 火 曜 日			6月18日 水 曜 日			6月19日 木 曜 日			6月20日 金 曜 日		
タラの揚げ煮			チキンと豆腐のハンバーグ			ホッケの塩焼き			鶏肉の甘酢炒め			サワラののみりん醤油焼き		
野菜の辛味噌炒め			キャベツの味噌バター炒め			豚肉とビーフンの炒め			生揚げの焦がしにんにく醤油			ピーマン炒め		
卵豆腐			ポテトサラダ			大根のゆかり風味			白菜のさんしょう和え			かぼちゃサラダ		
チンゲン菜のお浸し			小松菜のおかか和え			ほうれん草のマヨ和え			小松菜のお浸し			わかめの酢味噌和え		
★ラー油きくらげ			★らっきょう漬			★白花豆			★しその実漬			★漬物		
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	502kcal	アレルギー	エネルギー	507kcal	アレルギー	エネルギー	492kcal	アレルギー	エネルギー	496kcal	アレルギー	エネルギー	495kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	20g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.5g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	20g
	脂質	11.5g		脂質	13.9g		脂質	14.3g		脂質	14.7g		脂質	13.3g
	炭水化物	77.1g		炭水化物	80.3g		炭水化物	73.4g		炭水化物	74.7g		炭水化物	77.4g
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	2.4g

※ 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

營業時間:9時~18時/月~金

◆6月16日～6月20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16日		6月17日		6月18日		6月19日		6月20日	
月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日	
水餃子の胡麻ダレかけ		赤魚の塩麴焼き		チキン竜田と夏野菜の南蛮漬け		ブリの生姜煮		豚すき風煮	
切干大根の煮付け		かぼちゃのいとこ煮		いんげんの味噌炒め		もやし炒め		チンゲン菜の生姜和え	
おくらの塩昆布ナムル		カリフラワーのタルタルかけ		たけのこの土佐煮		けんちん蒸し		揚げなすの甘味噌かけ	
えびのオーロラサラダ		白菜のわさび和え		ブロッコリーの和え物		小松菜のなめ茸和え		ねぎ入り卵焼き	
★ザーサイ		★しその実漬		★福神漬け		たたきごぼう		★ラー油きくらげ	
アレルギー	エネルギー 255kcal	アレルギー	エネルギー 253kcal	アレルギー	エネルギー 270kcal	アレルギー	エネルギー 266kcal	アレルギー	エネルギー 236kcal
卵、乳、小麦、えび	タンパク質 10.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 13.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 20.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 12.1g
	脂質 10.3g		脂質 7.1g		脂質 15.2g		脂質 15.5g		脂質 13.8g
	炭水化物 32.8g		炭水化物 36.7g		炭水化物 22.6g		炭水化物 15.4g		炭水化物 17.2g
	食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.5g

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 6/21 ~ 6/22			② 6/21 ~ 6/22		
サバの南部焼き			三色しのだの炊き合わせ		
ごぼうの味噌炒め			冬瓜のかにかマあんかけ煮		
さつま芋のねり込み			春雨ときくらげのサラダ		
ほうれん草のおかか和え			生姜醤油和え		
★たけのこのねぎ塩和え			★高菜漬け		
アレルギー	エネルギー	261kcal	アレルギー	エネルギー	248kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	14.9g	卵、乳、小麦、か に	タンパク質	15.5g
	脂質	11.3g		脂質	14.8g
	炭水化物	30.1g		炭水化物	27.1g
	食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.3g

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》

6月は初夏を感じさせる食べ物や夏の定番食材などが旬を迎えます。今回は独特な苦味が特徴の”ピーマン”をご紹介します。いつでも野菜売り場で見かけるピーマンですが、6月頃から収穫が盛んになります。栄養面では、ビタミンCが特に豊富で、熱に強いので加熱してもそのまま栄養を取り入れることができます。また、食物繊維も豊富で、血糖値の上昇を穏やかにする働きもありますよ♪ピーマンは、健康と美容の両面で役立つ栄養を豊富に含んだ緑黄色野菜の一つです。旬のピーマンは肉厚で甘みも強く食べ応えがあります。日々の食生活に上手に取り入れていき、健康維持と美容の両立を目指してみましよう(^^)／

＜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。

おいしいご飯
電子レンジの加熱は封を少し開けて、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。