

◆ 8月24日～ 8月28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。			
8月24日 月曜日		8月25日 火曜日	8月26日 水曜日		8月27日 木曜日	8月28日 金曜日			
サバのみぞれ煮		豚すき風煮	ホッケの漬焼き		揚げ鶏の韓国風～ヤンニョムチキン	シーフードカレー			
白菜ソテー		春雨の炒め物	豚肉と野菜の炒め		ピーマンの生姜炒め	ハーフオムレツ			
ブロッコリーの胡麻ドレサラダ		さつま芋の胡麻和え	えび肉しゅうまい		カレーピクルス	ほうれん草とツナのソテー			
ほうれん草のしらす和え		キャベツのゆかり風味	チンゲン菜のお浸し		わかめとコーンの胡麻和え	ひじきの白和え			
★しその実漬		★みかん缶	★らっきょう漬		★切干ゆず風味	★福神漬			
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 242kcal	アレルギー	エネルギー 259kcal	アレルギー	エネルギー 257kcal	アレルギー	エネルギー 264kcal	アレルギー	エネルギー 262kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 17.0g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.0g	卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質 18.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.7g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 16.1g
	脂質 14.9g		脂質 10.9g		脂質 12.2g		脂質 9.9g		脂質 11.1g
	炭水化物 15.3g		炭水化物 26.5g		炭水化物 19.1g		炭水化物 27.6g		炭水化物 28.6g
	食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.0g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.5g

◆ 8月24日～ 8月28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。							
8月24日 月曜日		8月25日 火曜日		8月26日 水曜日		8月27日 木曜日		8月28日 金曜日	
春巻き		蒸しタラの味噌あんかけ		豚肉の生姜焼き		サバの味噌煮		ピーマンの肉詰めとはんぺんピカタ	
さつま芋の甘辛煮		金平ごぼう		わかめの炒め煮		冬瓜の麻婆風		ジャーマンポテト	
いんげんの胡麻味噌和え		えび肉しゅうまい		カリフラワーのマヨ味噌和え		キャベツの塩昆布和え		チンゲン菜の煮浸し	
蒸しなす		オクラのなめ茸和え		白菜のお浸し		かぼちゃの甘煮		人参のくるみ和え	
★ラー油きくらげ		★山椒エリンギ		★しその実漬		★たたきごぼう		★たけのこのねぎ塩	
アレルギー	エネルギー 267kcal	アレルギー	エネルギー 264kcal	アレルギー	エネルギー 263kcal	アレルギー	エネルギー 262kcal	アレルギー	エネルギー 261kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 11.2g	卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質 14.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 14.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.0g	卵、乳、小麦、くるみ	タンパク質 12.6g
	脂質 11.9g		脂質 7.5g		脂質 18.1g		脂質 11.9g		脂質 9.3g
	炭水化物 31.5g		炭水化物 34.7g		炭水化物 13.8g		炭水化物 29.1g		炭水化物 35.7g
	食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.3g		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 8/29 ~ 8/30	② 8/29 ~ 8/30		
サワラののみりん醤油焼き		鶏と卵のさっぱり煮	
大根と鶏肉の炒め		豆腐の子和え	
もやしとわかめのおかか和え		コールスローサラダ	
ピーマンナムル		ほうれん草のお浸し	
★ザーサイ		★切干ゆず風味	
アレルギー	エネルギー 257kcal	アレルギー	エネルギー 262kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 18.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.7g
	脂質 12.0g		脂質 15.7g
	炭水化物 21.8g		炭水化物 14.5g
	食塩相当量 2.5g		食塩相当量 1.5g

《管理栄養士の献立一言》

ほうれん草～ペルシャ(現在のイラン周辺)が原産で、シルクロードを経て東西へ広がった歴史を持つ野菜です。名前は中国語でペルシャを意味する「ほりん」に由来し、日本に伝わりペルシャの草という意味から「ほうれんそう」と呼ばれました。江戸時代初期には中国から「風味の良さ・アクの少なさ」が特徴の東洋種が伝わり、明治には「病気に強い・育てやすい・暑さに強い」西洋種が伝わりました。昭和30年代以降、東洋種と西洋種の良いところをかけ合わせた中間種の育成・普及が加速しました。現在、私たちがスーパーなどで手にするほうれん草の主流は、この両者の血を受け継いだ交配種がほとんどです。ほうれん草はβ-カロテンや鉄分、葉酸が豊富で免疫力を高める他、鉄分補給にも良い食材です。炒める、煮る、お浸し、和え物とどんな食べ方でも美味しいので重宝します。

＜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1分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。

●お声をお聞かせください。ご記入後、配達員に直接お渡しいただくか、保冷箱に入れてご提出ください。

【1】今週美味しかった献立を教えてください。

[]

【2】改善を希望する献立を教えてください。

[]

【3】今後入っていたらうれしい献立を教えてください。

[]

《わたしのひと声カード》

回答必要 ・ 回答不要

組合員

ご利用の

氏名

お弁当