◆9月1～9月5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。

9月1日　月 曜日	9月2日　火 曜日	9月3日　水 曜日	9月4日　木 曜日	9月5日　金 曜日
ひじきコロッケ	アジの田楽	豚肉の生姜焼き	メバルの野菜あんかけ	鶏の塩麹焼き
野菜ポトフ風	じゃが芋の煮物	ひじきと大豆の煮物	いんげん炒め	キャベツ炒め
キャベツとかにカマサラダ	チンゲン菜の辛子和え	キャベツの胡麻和え	揚げしゅうまい	根菜のコンソメ煮
卵豆腐	人参ラペ	ほうれん草のお浸し	もやしとわかめのナムル	小松菜のお浸し
★きゅうり漬	★ラー油きくらげ	★高菜漬	★白花豆	★たけのこのねぎ塩和え
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）	わかめごはん（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	242kcal	アレルギー	エネルギー	249kcal	アレルギー	エネルギー	248kcal	アレルギー	エネルギー	259kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	11g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	13.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.9g
	脂質	11.5g		脂質	6.9g		脂質	15.6g		脂質	13.5g		脂質	16.7g
	炭水化物	25.9g		炭水化物	34.3g		炭水化物	16.8g		炭水化物	23.7g		炭水化物	13.3g
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	2.1g

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。

9月1日　月 曜日	9月2日　火 曜日	9月3日　水 曜日	9月4日　木 曜日	9月5日　金 曜日
マスのマヨネーズ焼き	チキンハンバーグ	サバの揚げ煮	豚しゃぶ	かにクリームコロッケ
チキンポトフ風	じゃが芋の煮物	ひじきと大豆の煮物	インゲン炒め	キャベツ炒め
おから炒め	すき昆布のソテー	豚肉となすの味噌炒め	春巻き	根菜のコンソメ煮
キャベツとかにカマサラダ	人参ラペ	キャベツの胡麻和え	かぼちゃの甘煮	もやしの胡麻酢和え
卵豆腐	チンゲン菜の辛子和え	ほうれん草のお浸し	わかめの煮浸し	小松菜のお浸し
★高菜漬	★福神漬	★切干ゆず風味	★たけのこのねぎ塩和え	★きゅうり漬
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）	わかめごはん（ごはん利用者のみ）

アレルギー	エネルギー	354kcal	アレルギー	エネルギー	344kcal	アレルギー	エネルギー	353kcal	アレルギー	エネルギー	345kcal	アレルギー	エネルギー	352kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	22.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.5g	卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質	16.1g
	脂質	22.8g		脂質	13g		脂質	21.7g		脂質	18.8g		脂質	21.7g
	炭水化物	20.8g		炭水化物	44.3g		炭水化物	27.1g		炭水化物	24.5g		炭水化物	27g
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.8g		食塩相当量	2.7g

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。

9月1日　月 曜日	9月2日　火 曜日	9月3日　水 曜日	9月4日　木 曜日	9月5日　金 曜日
ひじきコロッケ	アジの田楽	豚肉の生姜焼き	メバルの野菜あんかけ	鶏の塩麹焼き
野菜ポトフ風	じゃが芋の煮物	ひじきと大豆の煮物	いんげん炒め	キャベツ炒め
キャベツとかにカマサラダ	チンゲン菜の辛子和え	キャベツの胡麻和え	揚げしゅうまい	根菜のコンソメ煮
卵豆腐	人参ラペ	ほうれん草のお浸し	もやしとわかめのナムル	小松菜のお浸し
★きゅうり漬	★ラー油きくらげ	★高菜漬	★白花豆	★たけのこのねぎ塩和え
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	わかめごはん

アレルギー	エネルギー	481kcal	アレルギー	エネルギー	481kcal	アレルギー	エネルギー	488kcal	アレルギー	エネルギー	487kcal	アレルギー	エネルギー	499kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	15.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.5g	卵、乳、小麦	タンパク質	21.3g
	脂質	12.1g		脂質	7.5g		脂質	16.2g		脂質	14.1g		脂質	17.3g
	炭水化物	80.2g		炭水化物	88.6g		炭水化物	71.1g		炭水化物	78g		炭水化物	67.8g
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	1.5g		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
営業時間：9時～18時／月～金

◆9月1～9月5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。・

9月1日　月 曜日	9月2日　火 曜日	9月3日　水 曜日	9月4日　木 曜日	9月5日　金 曜日
赤魚の煮付け	蒸し鶏の中華風	ホッケの塩焼き	ポークハヤシ	タラの香草焼き
野菜ソテー	ふきとがんもの煮物	春雨のそぼろ炒め	キャベツ炒め	もやし炒め煮
アジの竜田揚げ	かぼちゃのマッシュ	じゃが芋の明太クリーム	カリフラワーの胡麻ドレサラダ	ハムカツ
アスパラの味噌マヨ和え	小松菜のお浸し	わかめの生姜味噌和え	塩昆布和え	豆のサラダ
★しその実漬	★山椒エリンギ	★なめ茸	★ザーサイ	★生姜の佃煮

	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦
エネルギー	244kcal	255kcal	242kcal	252kcal	244kcal
タンパク質	17.4g	16.3g	15.9g	14.8g	15.1g
脂質	13.6g	15.9g	9.8g	14g	11.8g
炭水化物	14.6g	14.5g	26.6g	20.1g	18.9g
食塩相当量	2.4g	1.2g	2.1g	2.1g	2.3g

バランス土日セット　献立表　（金曜日お届け）土日

①　9/6　～　9/7	②　9/6　～　9/7
豚肉とたけのこのピリ辛炒め	マスのチャンチャン焼き
なすと揚げ豆腐の香味ソース	すり身の中華あんかけ
青菜と小桜えびのナムル	ごぼうの味噌炒め
さつま芋の甘煮	いんげんの胡麻和え
★高菜漬	★切干ゆず風味

	①	②
アレルギー	卵、乳、小麦、えび	卵、乳、小麦
エネルギー	258kcal	249kcal
タンパク質	14.2g	17.4g
脂質	13.2g	11.6g
炭水化物	23.3g	20.8g
食塩相当量	2.1g	1.7g

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≫

メバルは、カサゴ目メバル科に属する魚で、日本各地の沿岸に生息しています。体長は最大で30cm程度に成長します。メバルは基本的に夜行性で、小魚や甲殻類などを捕食して成長します。また、卵胎生で、冬に交尾し、春に稚魚を産みます。浅瀬では色が黒くなり、比較的深いとろこに住んでいるメバルは赤い色になります。漁港や堤防など足場の良い場所で釣りができ、ルアーへの反応も良いため釣り人にも人気です。青森の津軽海峡でも漁獲され、白身魚でクセがなく、焼き、煮る、蒸し、揚げなどどのように料理してもおいしいのも嬉しいですね。

＜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も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。