

◆8月25日～8月29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25日 月曜日		8月26日 火曜日		8月27日 水曜日		8月28日 木曜日		8月29日 金曜日	
タラの柚香焼き		車麩入り肉じゃが		オムレツのミートソース		水餃子		ピリ辛味噌のブリ大根	
大根とがんもの生姜味噌かけ		もやし炒め		キャベツ炒め		五目ひじき		揚げなすのそぼろあんかけ	
チンゲン菜のあんかけ煮		春雨とかにカマのサラダ		大根の青じそ和え		淡雪あんかけ		ピーマンとちくわのわさび和え	
白菜の甘酢漬け		ほうれん草のお浸し		たたきオクラ		もやしサラダ		れんこんのゆかり甘酢漬け	
★黒豆		★昆布の佃煮		★しその実漬		★切干ゆず風味		★中華わかめ	
ごはん(ごはん利用者のみ)		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)	
アレルギー	エネルギー 251kcal	アレルギー	エネルギー 262kcal	アレルギー	エネルギー 252kcal	アレルギー	エネルギー 246kcal	アレルギー	エネルギー 258kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 22.3g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 13.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 12.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 9.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.4g
	脂質 9.9g		脂質 13.1g		脂質 10.1g		脂質 11.1g		脂質 14.7g
	炭水化物 18.5g		炭水化物 28.3g		炭水化物 31.7g		炭水化物 27.7g		炭水化物 20.1g
	食塩相当量 2g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.7g

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。

8月25日 月曜日		8月26日 火曜日		8月27日 水曜日		8月28日 木曜日		8月29日 金曜日	
鶏のんにく漬焼き		彩り豆腐の南蛮漬け		焼き餃子と焼きそば		メバルの煮付け		豚のバラ焼き風	
大根とがんもの生姜味噌かけ		かぼちゃのそぼろ煮		白菜とあさりの旨煮		五目ひじき		なすの煮浸し	
チンゲン菜のあんかけ煮		もやし炒め		さつま揚げとわかめの含め煮		鶏の磯辺揚げ		野菜コロッケ	
厚焼き玉子		春雨とかにカマのサラダ		タラモサラダ		もやしサラダ		ピーマンとちくわのわさび和え	
白菜の甘酢漬け		ほうれん草のお浸し		大根の青じそ和え		淡雪あんかけ		れんこんのゆかり甘酢漬け	
★昆布の佃煮		★しその実漬		★みかん缶		煮豆		★ザーサイ	
ごはん(ごはん利用者のみ)		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)	
アレルギー	エネルギー 349kcal	アレルギー	エネルギー 375kcal	アレルギー	エネルギー 347kcal	アレルギー	エネルギー 355kcal	アレルギー	エネルギー 349kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 20.3g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 12.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 11.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 28.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.1g
	脂質 21.1g		脂質 21.6g		脂質 18.6g		脂質 14.7g		脂質 14.6g
	炭水化物 23.5g		炭水化物 36.9g		炭水化物 38.5g		炭水化物 31.2g		炭水化物 30.4g
	食塩相当量 2.7g		食塩相当量 3g		食塩相当量 2.7g		食塩相当量 2.6g		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。

8月25日 月曜日		8月26日 火曜日		8月27日 水曜日		8月28日 木曜日		8月29日 金曜日	
タラの柚香焼き		車麩入り肉じゃが		オムレツのミートソース		水餃子		ピリ辛味噌のブリ大根	
大根とがんもの生姜味噌かけ		もやし炒め		キャベツ炒め		五目ひじき		揚げなすのそぼろあんかけ	
チンゲン菜のあんかけ煮		春雨とかにカマのサラダ		大根の青じそ和え		淡雪あんかけ		ピーマンとちくわのわさび和え	
白菜の甘酢漬け		ほうれん草のお浸し		たたきオクラ		もやしサラダ		れんこんのゆかり甘酢漬け	
★黒豆		★昆布の佃煮		★しその実漬		★切干ゆず風味		★中華わかめ	
ごはん		豆ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
アレルギー	エネルギー 503kcal	アレルギー	エネルギー 501kcal	アレルギー	エネルギー 491kcal	アレルギー	エネルギー 485kcal	アレルギー	エネルギー 497kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 27.3g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 17.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 17g	卵、乳、小麦	タンパク質 13.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 20.7g
	脂質 10.5g		脂質 13.7g		脂質 10.7g		脂質 11.7g		脂質 15.3g
	炭水化物 74.5g		炭水化物 82.6g		炭水化物 86g		炭水化物 82g		炭水化物 74.4g
	食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.7g

※ 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

◆8月25日～8月29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25日 月曜日		8月26日 火曜日		8月27日 水曜日		8月28日 木曜日		8月29日 金曜日	
肉野菜炒めとえびシュウマイ		カレイの塩焼き		トンカツ		タラの洋風あんかけ		鶏の黒酢煮	
なすの土佐煮		トマトビーンズ		大根としいたけの煮物		根菜の金平		チンゲン菜とかにカマの炒め煮	
キャベツナムル		ブロッコリーの煮浸し		白菜の胡麻和え		蒸鶏の中華和え		厚揚げの炒め物	
インゲンの胡麻味噌和え		白和え		卵豆腐		かぼちゃサラダ		しらす和え	
★たたきごぼう		★たけのこのねぎ塩和え		★福神漬		★ラー油きくらげ		★豆昆布の佃煮	
アレルギー	エネルギー 256kcal	アレルギー	エネルギー 255kcal	アレルギー	エネルギー 270kcal	アレルギー	エネルギー 265kcal	アレルギー	エネルギー 274kcal
卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質 12.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 21.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 12.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.2g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 16.7g
	脂質 13.9g		脂質 11.2g		脂質 14.2g		脂質 9.6g		脂質 17.3g
	炭水化物 21.9g		炭水化物 20.4g		炭水化物 25.2g		炭水化物 28.1g		炭水化物 13.9g
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.2g

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 8/30 ~ 8/31		② 8/30 ~ 8/31	
サバのカレー風味焼き		鶏ミンチロール	
大根いり煮		人参しりしり	
きのこわかめの甘辛煮		コンソメ煮	
白菜のしその実和え		コールスローサラダ	
★黒豆		★きゅうり漬	
アレルギー	エネルギー 270kcal	アレルギー	エネルギー 242kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 19.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 10.5g
	脂質 15.9g		脂質 12.4g
	炭水化物 19.9g		炭水化物 25g
	食塩相当量 2g		食塩相当量 2.5g

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》

車麩の歴史は、室町時代初期に、中国との勘合貿易を通じて、僧侶が麩を日本に持ち帰ったのが始まりとされています。江戸時代後期に新潟に商船が立ち寄ったことで加工技術が伝わり、製造が始まったとされています。特に新潟では、何度も巻き重ねる「3回巻き」「4回巻き」といった製法が主流となり、伝統的な手巻きで作られています。現在では、新潟だけでなく、東北地方や他の地域でも車麩が作られています。保存がきき、調理しなくてもそのまま食べられるため、非常食としても活用されています。小麦由来の高タンパクで低脂肪、消化が良く嬉しいことばかりですね。汁が多い料理と相性がよく、だし汁が染みた麩は大変おいしくどこか懐かしい味で食べるとほっとしますね。

＜注意事項＞

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。