

◆ 11月9日～ 11月13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。			
11月9日 月曜日		11月10日 火曜日		11月11日 水曜日		11月12日 木曜日		11月13日 金曜日	
ホッケの磯辺焼き		三色しのだの炊合せ		えびカツ		豚しゃぶ		トラウトサーモンの塩焼きとシュウマイ	
人参しりしり		キャベツの味噌炒め		野菜と海鮮の旨煮		じゃが芋とわかめの煮物		麻婆なす	
ポテトサラダ		小松菜と海藻のおかか和え		パプリカソテー		人参金平		蒸しかぼちゃ	
たたきオクラ		白菜のお浸し		人参のコールスロー風味		ナムル		ほうれん草のツナ和え	
★昆布の佃煮		★パイン缶		★甘辛笹がきごぼう		★白花豆		★コロコロごぼう	
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)		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		アレルギー	
卵、乳、小麦	エネルギー	260kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	250kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	275kcal	卵、乳、小麦
	タンパク質	14.5g		タンパク質	16.5g		タンパク質	15.2g	
	脂質	12.0g		脂質	15.2g		脂質	13.1g	
	炭水化物	29.4g		炭水化物	26.1g		炭水化物	27.6g	
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	
		2.4g			2.0g			2.1g	
					1.8g			2.3g	
								2.3g	

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。							
11月9日 月曜日		11月10日 火曜日		11月11日 水曜日		11月12日 木曜日		11月13日 金曜日	
鶏の味噌カレー牛乳風		サバの青のりソース焼き		ポークカレー		サケとキャベツカツとはんぺんのマヨ焼き		鶏のさっぱり煮	
人参しりしり		肉団子と春雨のスープ煮		野菜と魚肉の炒め		人参金平		麻婆なす	
野菜のコンソメ煮		キャベツの味噌炒め		さつま芋マッシュ		白菜の炒め煮		キャベツのコンソメ炒め	
ポテトサラダ		もやしとかにカマの酢醤油和え		人参のコールスロー風味		きゅうりの酢味噌和え		蒸しかぼちゃ	
たたきオクラ		チンゲン菜のお浸し		小松菜の辛子和え		ナムル		ほうれん草のツナ和え	
★昆布の佃煮		★豆昆布の佃煮		★福神漬		★白花豆		★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)		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		アレルギー	
卵、乳、小麦	エネルギー	375kcal	卵、乳、小麦、 かに	エネルギー	368kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	363kcal	卵、乳、小麦
	タンパク質	20.3g		タンパク質	21.9g		タンパク質	12.9g	
	脂質	23.0g		脂質	19.3g		脂質	18.3g	
	炭水化物	28.7g		炭水化物	31.3g		炭水化物	40.7g	
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	
		2.4g			2.7g			2.9g	
					2.4g			2.4g	

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。							
11月9日 月曜日		11月10日 火曜日		11月11日 水曜日		11月12日 木曜日		11月13日 金曜日	
ホッケの磯辺焼き		三色しのだの炊合せ		えびカツ		豚しゃぶ		トラウトサーモンの塩焼きとシュウマイ	
人参しりしり		キャベツの味噌炒め		野菜と海鮮の旨煮		じゃが芋とわかめの煮物		麻婆なす	
ポテトサラダ		小松菜と海藻のおかか和え		パプリカソテー		人参金平		蒸しかぼちゃ	
たたきオクラ		白菜のお浸し		人参のコールスロー風味		ナムル		ほうれん草のツナ和え	
★昆布の佃煮		★パイン缶		★甘辛笹がきごぼう		★白花豆		★コロコロごぼう	
ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		生姜ごはん	
アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー	
卵、乳、小麦	エネルギー	499kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	489kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	514kcal	卵、乳、小麦
	タンパク質	18.8g		タンパク質	20.8g		タンパク質	19.5g	
	脂質	12.6g		脂質	15.8g		脂質	13.7g	
	炭水化物	83.7g		炭水化物	80.4g		炭水化物	81.9g	
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	
		2.4g			2.0g			2.1g	
					1.8g				
								2.5g	

※ 別売のごはんは、エネルギー 267kcal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 コーフ配食サービスセンター
0120-102-705
営業時間:9時～18時/月～金

◆ 11月9日～ 11月13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。							
11月9日 月曜日		11月10日 火曜日		11月11日 水曜日		11月12日 木曜日		11月13日 金曜日	
鶏と野菜の味噌炒め		メルルーサ(白身魚)の磯煮		ビーフシチュー風コロッケ		銀ヒラスのねぎ味噌焼き		煮ハンバーグ	
大根とかにカマのくず煮		切干大根の煮物		冬瓜のスープ煮		チャンプル風炒め		大根の炒め煮	
白和え		ミニ野菜コロッケ		ウインナーとコーンの炒め		揚げなすの煮浸し		オクラのわさび和え	
もやしのゆかり和え		卵味噌		小松菜のおかか和え		チンゲン菜の胡麻和え		さつま芋きんとん	
★なめ茸		★昆布の佃煮		★たけのこのねぎ塩		★コロコロごぼう		★ふきの煮物	
アレルギー	エネルギー 260kcal	アレルギー	エネルギー 240kcal	アレルギー	エネルギー 258kcal	アレルギー	エネルギー 262kcal	アレルギー	エネルギー 274kcal
卵、乳、小麦、 かに	タンパク質 14.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 8.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.4g
	脂質 15.5g		脂質 7.4g		脂質 14.2g		脂質 14.3g		脂質 11.8g
	炭水化物 18.1g		炭水化物 27.4g		炭水化物 26.2g		炭水化物 20.0g		炭水化物 29.1g
	食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.5g		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 11/14 ~ 11/15	② 11/14 ~ 11/15		
ブリの塩煮～あさり風味		鶏ミンチロール	
豚肉と野菜の炒め		えび団子のあんかけ煮	
ほうれん草の和え物		青のりポテト	
ポークシュウマイ		カリフラワーのカレーマヨ和え	
★ラー油きくらげ		★黒豆	
アレルギー	エネルギー 274kcal	アレルギー	エネルギー 274kcal
卵、乳、小麦、 かに	タンパク質 18.5g	卵、乳、小麦、 えび	タンパク質 15.3g
	脂質 17.4g		脂質 10.9g
	炭水化物 20.3g		炭水化物 33.0g
	食塩相当量 2.0g		食塩相当量 2.1g

《管理栄養士の献立一言》

じゃが芋～原産は南米アンデス山脈高地(現在のペルーやボリビア周辺)です。紀元前500年頃(あるいはそれ以前)からインカ帝国先祖によって栽培されていました。日本へは1600年前後、オランダ船によってインドネシアのジャカルタから長崎に持ち込まれました。「ジャガタライモ」と呼ばれ、これが「じゃが芋」という名前の由来になりました。江戸時代の大飢饉によって、過酷な環境でもよく育つとして幕府によってさつま芋と共に広められました。私たちが現在よく食べている男爵(だんしゃく)やメークインといった品種は、明治時代以降にアメリカなどから導入されたもので、明治時代の北海道開拓の際に本格的な栽培が急ピッチで進められ、その後、洋食文化の普及や「肉じゃが」などの家庭料理の定着とともに、日本人の食卓に欠かせない定番野菜になりました。

＜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、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、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1分、700Wで50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。

●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