

◆1月19日～1月23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。			
1月19日 月 曜日		1月20日 火 曜日		1月21日 水 曜日		1月22日 木 曜日		1月23日 金 曜日	
メルルーサ(白身魚)のタルタル焼き		水餃子		サバの田楽風		鶏の照焼き		アジの生姜煮	
野菜の洋風くず煮		ちくわと野菜の炒め		もやし炒め		ごぼうとコンニャク炒め		わかめの炒め煮	
ほうれん草のくるみ和え		オーロラサラダ		人参ラペ		白菜のお浸し		揚げなすのピリ辛肉味噌がけ	
大根のゆかり甘酢風味		オクラのだし割り		小松菜のわさび和え		かぼちゃの胡麻まぶし		チンゲン菜のお浸し	
★ザーサイ		★中華わかめ		★山椒エリンギ		★福神漬		★豆昆布の佃煮	
ごはん(ごはん利用者のみ)		ごはん(ごはん利用者のみ)		青菜ごはん		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 252kcal	アレルギー	エネルギー 242kcal	アレルギー	エネルギー 256kcal	アレルギー	エネルギー 271kcal	アレルギー	エネルギー 246kcal
卵、乳、小麦、くるみ	タンパク質 13g	卵、乳、小麦	タンパク質 10g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.9g
	脂質 17.1g		脂質 7.8g		脂質 14.1g		脂質 15.5g		脂質 11.6g
	炭水化物 15.2g		炭水化物 33.2g		炭水化物 20g		炭水化物 20.1g		炭水化物 19.7g
	食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 1.4g		食塩相当量 2.2g

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。					
1月19日 月 曜日		1月20日 火 曜日		1月21日 水 曜日		1月22日 木 曜日		1月23日 金 曜日	
豆腐と鶏のつくね		ブリの照焼き		鶏のにんにく味噌風味		カレイの煮付け		豚キムチ	
なす炒め		切干大根の炒め物		もやし炒め		鶏と野菜のコンソメ蒸し		わかめの炒め煮	
野菜の洋風くず煮		かに卵焼き		大根の中華そぼろ煮		じゃが芋の金平		かぼちゃの煮付け	
ほうれん草のくるみ和え		オーロラサラダ		人参ラペ		マカロニサラダ		厚揚げの甘酢がけ	
かにカマ天		オクラのだし割り		小松菜のわさび和え		白菜のお浸し		チンゲン菜のお浸し	
★中華わかめ		★豆昆布の佃煮		★ザーサイ		★黒豆		★みかん缶	
ごはん(ごはん利用者のみ)		ごはん(ごはん利用者のみ)		青菜ごはん(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 348kcal	アレルギー	エネルギー 365kcal	アレルギー	エネルギー 365kcal	アレルギー	エネルギー 340kcal	アレルギー	エネルギー 361kcal
卵、乳、小麦、かに、くるみ	タンパク質 20.3g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 23.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 20.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 22g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 18g
	脂質 19.6g		脂質 20.2g		脂質 22.6g		脂質 17g		脂質 19.2g
	炭水化物 24.8g		炭水化物 28g		炭水化物 24.7g		炭水化物 30.7g		炭水化物 36.3g
	食塩相当量 2.9g		食塩相当量 2g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 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。					
1月19日 月 曜 日		1月20日 火 曜 日		1月21日 水 曜 日		1月22日 木 曜 日		1月23日 金 曜 日	
メルルーサ(白身魚)のタルタル焼き		水餃子		サバの田楽風		鶏の照焼き		アジの生姜煮	
野菜の洋風くず煮		ちくわと野菜の炒め		もやし炒め		ごぼうとコンニャク炒め		わかめの炒め煮	
ほうれん草のくるみ和え		オーロラサラダ		人参ラペ		白菜のお浸し		揚げなすのピリ辛肉味噌がけ	
大根のゆかり甘酢風味		オクラのだし割り		小松菜のわさび和え		かぼちゃの胡麻まぶし		チンゲン菜のお浸し	
★ザーサイ		★中華わかめ		★山椒エリンギ		★福神漬		★豆昆布の佃煮	
ごはん		ごはん		青菜ごはん		ごはん		ごはん	
アレルギー	エネルギー 491kcal	アレルギー	エネルギー 481kcal	アレルギー	エネルギー 496kcal	アレルギー	エネルギー 510kcal	アレルギー	エネルギー 485kcal
卵、乳、小麦、くるみ	タンパク質 17.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 14.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 21.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 20.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 22.2g
	脂質 17.7g		脂質 8.4g		脂質 14.7g		脂質 16.1g		脂質 12.2g
	炭水化物 69.5g		炭水化物 87.5g		炭水化物 74.5g		炭水化物 74.4g		炭水化物 74g
	食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 1.4g		食塩相当量 2.2g

※ 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

◆1月19日～1月23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。	
1月19日 月 曜 日		1月20日 火 曜 日		1月21日 水 曜 日	
鶏肉の幽庵焼き		アジの大葉フライ		豚しゃぶ～マヨ味噌だれ	
白菜炒め		なすのそぼろあんかけ		冬瓜とわかめの白だし	
しゅんぎくの胡麻味噌和え		きのこのおろし煮		ほうれん草とかにカマのナムル	
いんげんの煮浸し		チンゲン菜のお浸し		カリフラワーのオープン焼き	
★漬物		★白花生		★リンゴのコンポート	
アレルギー		アレルギー		アレルギー	
卵、乳、小麦	エネルギー	253kcal	アレルギー	エネルギー	248kcal
	タンパク質	16.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.7g
	脂質	15.2g		脂質	13.2g
	炭水化物	15.1g		炭水化物	17.2g
		食塩相当量			食塩相当量
		2.4g			1.5g

バランス土日セット		献立表		(金曜日お届け) 土日	
① 1/24 ~ 1/25		② 1/24 ~ 1/25			
三色しのだの炊合せ		サバの漬焼き			
切干大根と小桜えびの塩炒め		卵とうふ			
いんげんのピーナツ和え		にんじんの炒り煮			
ピーマンのツナ和え		小松菜のお浸し			
★生姜の佃煮		★しその実漬			
アレルギー		アレルギー			
卵、乳、小麦、えび、落花生	エネルギー	257kcal	アレルギー	エネルギー	268kcal
	タンパク質	20g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.2g
	脂質	16.2g		脂質	15.9g
	炭水化物	21g		炭水化物	19.6g
		食塩相当量			食塩相当量
		2.3g			1.9g

＜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。

《管理栄養士の献立一言》

タルタルソースの歴史～タルタルソースは、中世の遊牧民が起源とされています。「タルタル」という名前は、中央アジアの遊牧民タルタン族(タートル族)に由来します。硬い生肉を細かく叩いて食べやすくし、香味野菜などの薬味を添えて食べていた習慣がヨーロッパに伝わりました。これがフランスで「タルタルステーキ」として広まり、それに添えられるソースが「タルタルソース」と呼ばれていました。多くの人を惹き付けてやまないのは五味のバランスが非常に良いからだと思われます。卵、マヨネーズ、玉ねぎ、ピクルス、塩という組み合わせで、酸味・甘味・塩味・うま味・苦味が絶妙なバランスで調和し、更にはマヨネーズ由来の油によってまろやかにゆっくりと口に広がり、心地よい余韻が続きます。野菜やお肉、お魚や揚げ物と何にでも相性バッチリな親しみやすい味です。

《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。