

◆7月7日～7月11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。	
7月7日		7月8日		7月9日		7月10日	
月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日	
7月11日		7月11日		7月11日		7月11日	
金 曜 日		金 曜 日		金 曜 日		金 曜 日	
鶏肉の塩麴焼き		タラのアクアパッツァ風		厚揚げのそぼろピリ辛炒め		焼きサバのさっぱり野菜ソース	
人参の炒り煮		トマトソースパスタ		蒸しえびシュウマイ		白菜のオイスター炒め	
枝豆豆腐		ミニ野菜コロッケ		春雨サラダ		ほうれん草のお浸し	
味噌キャベツ		おくらのお浸し		チンゲン菜の胡麻和え		もやしとわかめの酢味噌和え	
★しその実漬		★たけのことねぎの塩和え		★ザーサイ		★山椒エリンギ	
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		アレルギー		アレルギー		アレルギー	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	

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。	
7月7日		7月8日		7月9日	
月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日	
7月10日		7月10日		7月10日	
木 曜 日		7月11日		7月11日	
金 曜 日		金 曜 日		金 曜 日	
サバの味噌煮		チキンピカタ		いかメンチカツ	
人参の炒り煮		ひじきの炒め煮		炒り豆腐	
卵豆腐		あさりのスープ煮		もやしのそぼろピリ辛炒め	
味噌キャベツ		人参ラペ		春雨サラダ	
コーンとねぎののり塩炒め		おくらのお浸し		チンゲン菜の胡麻和え	
★黒豆		★ザーサイ		★中華わかめ	
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		アレルギー		アレルギー	
エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	

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。	
7月7日		7月8日		7月9日	
月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日	
7月10日		7月10日		7月10日	
木 曜 日		7月11日		7月11日	
金 曜 日		金 曜 日		金 曜 日	
鶏肉の塩麴焼き		タラのアクアパッツァ風		厚揚げのそぼろピリ辛炒め	
人参の炒り煮		トマトソースパスタ		蒸しえびシュウマイ	
枝豆豆腐		ミニ野菜コロッケ		春雨サラダ	
味噌キャベツ		おくらのお浸し		チンゲン菜の胡麻和え	
★しその実漬		★たけのことねぎの塩和え		★ザーサイ	
ごはん		ごはん		ごはん	
アレルギー		アレルギー		アレルギー	
エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	

※ 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

コープ配食サービスセンター

0120-102-705

営業時間:9時～18時/月～金

◆7月7日～7月11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。 ・				
7月7日 月 曜日		7月8日 火 曜日		7月9日 水 曜日		7月10日 木 曜日		7月11日 金 曜日	
マスの漬け焼き		豚肉のとんてき風		赤魚のみぞれ煮		肉団子の味噌カレー風味		ブリの辛子醤油あんかけ	
カリフあんかけ		いんげん炒め		野菜と鶏肉の炒め		ピーマンとツナのソテー		かぼちゃのそぼろ煮	
じゃが芋のわさび和え		小松菜のなめ茸和え		れんこんのはさみ揚げ		冬瓜の土佐煮		キャベツのピリ辛蒸し	
厚焼き卵		わかめと小桜えびの中華風スープ煮		蒸しなすの胡麻ドレかけ		青菜の胡麻味噌和え		もやしの梅おかか和え	
★昆布の佃煮		★ラー油きくらげ		★きゅうりの漬物		★福神漬け		たたきごぼう	
アレルギー	エネルギー 258kcal	アレルギー	エネルギー 251kcal	アレルギー	エネルギー 232kcal	アレルギー	エネルギー 238kcal	アレルギー	エネルギー 270kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 19.7g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 12.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 11.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.1g
	脂質 10.2g		脂質 14.7g		脂質 13.4g		脂質 7.5g		脂質 14.2g
	炭水化物 26g		炭水化物 18.4g		炭水化物 11.9g		炭水化物 33.2g		炭水化物 22.5g
	食塩相当量 2.5g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.8g

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日			
① 7/12 ~ 7/13		② 7/12 ~ 7/13	
鶏肉のアリゾナスステーキ風		タラのチゲ風煮	
野菜ポトフ風		豚肉と生揚げの味噌炒め	
ほうれん草とかにカマの和え物		夏野菜の煮浸し	
パンプキンマッシュ		ブロッコリーのくるみ和え	
★切干ゆず風味		★たけのことねぎの塩和え	
アレルギー	エネルギー 274kcal	アレルギー	エネルギー 256kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質 17.3g	卵、乳、小麦、くるみ	タンパク質 18g
	脂質 15.4g		脂質 11.4g
	炭水化物 20g		炭水化物 19.3g
	食塩相当量 1.6g		食塩相当量 2g

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》

夏真っ盛りの今、7～9月が旬の”冬瓜”についてご紹介します。『冬の瓜』と書きますが、なぜ夏が旬なのかというと・・・冷暗所で保存しておけば冬まで持つことから漢字で『冬瓜』と記すようになったとも言われています。冬瓜はキュウリ、スイカ、メロンと同じ仲間です。日本では、奈良時代にはすでに栽培されていたという記録もあります。冬瓜は90%以上が水分でできている為、夏バテ対策には最適の食材なのです！栄養面では、ビタミンCが豊富に含まれています。肌の健康や、ストレス、風邪などの抵抗力を強める効果も期待されています(^)/さっぱりとして食べやすい冬瓜を食べて暑い夏を乗り越えていきましょう♪

＜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。