

◆6月30日～7月4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。

6月30日 月曜日		7月1日 火曜日		7月2日 水曜日		7月3日 木曜日		7月4日 金曜日	
サバの彩り油淋(ユーリン)ソース		鶏ミンチロール		マスの漬け焼き		鶏肉と卵の辛味噌煮		オムレツ～和風野菜あん	
すき昆布のソテー		春雨炒め		いんげん炒め		もやしとこんにゃくの炒め煮		キャベツと豚肉の炒め	
白菜のお浸し		ほうれん草のおかか和え		玉ねぎの胡麻味噌和え		人参とごぼうの炒め		ところ天	
かぼちゃの含め煮		コールスローサラダ		わかめの酢の物		チンゲン菜のお浸し		おぐらのだし割り	
★漬物		★中華わかめ		★らっきょう漬		★昆布の佃煮		煮豆	
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 259kcal	アレルギー	エネルギー 253kcal	アレルギー	エネルギー 250kcal	アレルギー	エネルギー 256kcal	アレルギー	エネルギー 255kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 13.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 10.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 13.5g
	脂質 12.9g		脂質 12.6g		脂質 12.8g		脂質 14.3g		脂質 9.9g
	炭水化物 25.8g		炭水化物 26.4g		炭水化物 22.1g		炭水化物 19g		炭水化物 30.9g
	食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.3g		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。お好みに味付けして下さい。

6月30日 月曜日		7月1日 火曜日		7月2日 水曜日		7月3日 木曜日		7月4日 金曜日	
チキンおろしハンバーグ		カレイの塩焼き		豚バラ焼き風～目玉焼き添え		赤魚の有馬焼き風		鶏肉となすの麻婆風	
すき昆布のソテー		春雨炒め		いんげん炒め		ハムカツ		キャベツと魚肉ソーセージの炒め	
かぼちゃの含め煮		冷やしおでん		玉ねぎの胡麻味噌和え		人参とごぼうの炒め		厚揚げの煮物	
かにカマ入りオニオンマリネ		コールスローサラダ		揚げポテト		じゃが芋のサラダ		ところ天	
白菜のお浸し		卵焼き		わかめの酢の物		チンゲン菜のお浸し		おぐらのだし割り	
★漬物		★白花豆		★みかん缶		★昆布の佃煮		煮豆	
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 351kcal	アレルギー	エネルギー 328kcal	アレルギー	エネルギー 346kcal	アレルギー	エネルギー 342kcal	アレルギー	エネルギー 353kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質 18.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 19.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 14.1g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 18.7g
	脂質 14.8g		脂質 15.9g		脂質 15.8g		脂質 20.5g		脂質 19.5g
	炭水化物 39.9g		炭水化物 27.8g		炭水化物 30g		炭水化物 29.3g		炭水化物 30.6g
	食塩相当量 2.6g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.6g

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。

6月30日 月曜日		7月1日 火曜日		7月2日 水曜日		7月3日 木曜日		7月4日 金曜日	
サバの彩り油淋ソース		鶏ミンチロール		マスの漬け焼き		鶏肉と卵の辛味噌煮		オムレツ～和風野菜あん	
すき昆布のソテー		春雨炒め		いんげん炒め		もやしとこんにゃくの炒め煮		キャベツと豚肉の炒め	
白菜のお浸し		ほうれん草のおかか和え		玉ねぎの胡麻味噌和え		人参とごぼうの炒め		ところ天	
かぼちゃの含め煮		コールスローサラダ		わかめの酢の物		チンゲン菜のお浸し		おぐらのだし割り	
★漬物		★中華わかめ		★らっきょう漬		★昆布の佃煮		煮豆	
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 498kcal	アレルギー	エネルギー 492kcal	アレルギー	エネルギー 490kcal	アレルギー	エネルギー 495kcal	アレルギー	エネルギー 494kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 18.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 19.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 19.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.8g
	脂質 13.5g		脂質 13.2g		脂質 13.4g		脂質 14.9g		脂質 10.5g
	炭水化物 80.1g		炭水化物 80.7g		炭水化物 76.6g		炭水化物 73.3g		炭水化物 85.2g
	食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.1g

※ 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

◆6月30日～7月4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。

6月30日 月曜日		7月1日 火曜日		7月2日 水曜日		7月3日 木曜日		7月4日 金曜日	
卵とトマトの炒め		アジの大葉味噌		ポークハヤシ		メバルのピカタ		えびカツ	
ふきの煮付		ひじきと大豆の煮物		野菜ハムソテー		小松菜とかにカマの炒め		なすのみぞれ煮	
かぼちゃのホットサラダ		蒸しさつま芋		胡麻ドレサラダ		白菜ゆかり和え		ほうれん草の胡麻和え	
キャベツの辛子和え		豆腐揚げの南蛮煮		チンゲン菜のおかか和え		根菜サラダ		人参とシラスの炒め	
★高菜漬け		★きゅうり漬		★白花豆		★しその実漬		★ザーサイ	
アレルギー	エネルギー 246kcal	アレルギー	エネルギー 236kcal	アレルギー	エネルギー 260kcal	アレルギー	エネルギー 241kcal	アレルギー	エネルギー 255kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 12.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 13.9g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 14.2g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 11.5g
	脂質 16.6g		脂質 8.5g		脂質 14.4g		脂質 12.8g		脂質 8.4g
	炭水化物 14.9g		炭水化物 27.9g		炭水化物 22.7g		炭水化物 21.3g		炭水化物 30.3g
	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 2g

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 7/5 ~ 7/6		② 7/5 ~ 7/6	
サワラの西京焼き		豚しゃぶ～胡麻味噌ダレかけ	
平いんげんの生姜炒め		野菜の海鮮中華炒め	
大根とがんもの含め煮		わかめのナムル	
れんこんの辛子マヨ和え		白菜のわさび和え	
★なめ茸		★黒豆	
アレルギー	エネルギー 243kcal	アレルギー	エネルギー 241kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 15.8g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 20.5g
	脂質 12g		脂質 12.7g
	炭水化物 20.7g		炭水化物 14g
	食塩相当量 1.8g		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
賞味期限	脂質 0.8g
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》

ネハネハ食感が特徴的な野菜、夏の代表格ともいわれている”オクラ”についてご紹介します。オクラの原産地はアフリカで、ハイビスカスなどと同じアオイ科に分類されています。オクラの花は美しく、観賞用としても親しまれています。オクラのネバネバ成分は、水溶性食物繊維の『ペクチン』によるものでコレステロール値を下げ、糖の吸収を緩やかにする働きがあります。食物繊維の量は100gあたり5.0gも含まれており、野菜のトップクラスなのです！旬のオクラは”鮮やかで濃い緑色、産毛が密集している、ガクにとげがある”ものです。オクラは、切り口が星形でかわいい野菜ですよ☆皆さんの食卓にもオクラを取り入れ、食卓を華やかにしてみたいかたがどうか～食欲が増し、夏バテ防止にもつながると思います(^-^)/

＜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。