◆ 11月16日～ 11月20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16日 月 曜日	11月17日 火 曜日	11月18日 水 曜日	11月19日 木 曜日	11月20日 金 曜日
鶏のハニーマスタード焼き	イカメンチカツ	チキンシチュー	赤魚の粕漬焼き	焼きギョウザ
野菜のカレー炒め	ひじきの炒め煮	ふきの炒め物	揚げなすの肉味噌あんかけ	焼きそば
大根の青じそ和え	鶏団子の炒め煮	わかめの胡麻酢和え	炒り豆腐	ブロッコリーとかにカマのマヨ和え
チンゲン菜のお浸し	もやしのおかか和え	白菜のゆかり和え	ほうれん草のお浸し	さつま芋の塩煮
★漬物	★切干ゆず風味	★ザーサイ	★豆昆布の佃煮	★子持ちきくらげ生姜味
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)	青菜ごはん(ごはん利用者のみ)	ごはん(ごはん利用者のみ)
アレルギー: 卵、乳、小麦 / エネルギー 257kcal / タンパク質 15.6g / 脂質 17.5g / 炭水化物 11.3g / 食塩相当量 2.5g	アレルギー: 卵、乳、小麦 / エネルギー 262kcal / タンパク質 14.1g / 脂質 8.6g / 炭水化物 31.9g / 食塩相当量 2.2g	アレルギー: 卵、乳、小麦 / エネルギー 273kcal / タンパク質 15.8g / 脂質 15.8g / 炭水化物 23.0g / 食塩相当量 2.5g	アレルギー: 卵、乳、小麦 / エネルギー 253kcal / タンパク質 17.0g / 脂質 13.1g / 炭水化物 18.5g / 食塩相当量 1.6g	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに / エネルギー 253kcal / タンパク質 15.5g / 脂質 9.5g / 炭水化物 34.9g / 食塩相当量 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16日 月 曜日	11月17日 火 曜日	11月18日 水 曜日	11月19日 木 曜日	11月20日 金 曜日
すり身のふんわり揚げ	豚肉のキムチ炒め	えびのクリームコロッケ	鶏の塩麹焼き	ブリの味噌煮
マカロニのナポリタン	ひじきの炒め煮	ふきの炒め物	炒り豆腐	キャベツのソース炒め
野菜のカレー炒め	マグロのメンチカツ	ポテトサラダ	野菜とかにカマの味噌炒め	ジャーマンポテト
大根の青じそ和え	いんげんの味噌マヨ和え	なすのそぼろ煮	カリフラワーのカレーマリネ	ブロッコリーとかにカマのマヨ和え
チンゲン菜のお浸し	もやしのおかか和え	白菜のゆかり和え	ほうれん草のお浸し	わかめの酢醤油和え
★たけのこのねぎ塩	★みかん缶	★漬物	★漬物	★甘辛笹がきごぼう
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)	青菜ごはん(ごはん利用者のみ)	ごはん(ごはん利用者のみ)
アレルギー: 卵、乳、小麦 / エネルギー 364kcal / タンパク質 12.7g / 脂質 24.1g / 炭水化物 26.2g / 食塩相当量 2.4g	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび / エネルギー 349kcal / タンパク質 18.1g / 脂質 20.9g / 炭水化物 24.6g / 食塩相当量 2.4g	アレルギー: 卵、乳、小麦、えび / エネルギー 358kcal / タンパク質 9.7g / 脂質 21.7g / 炭水化物 35.4g / 食塩相当量 2.5g	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに / エネルギー 358kcal / タンパク質 21.2g / 脂質 24.1g / 炭水化物 16.1g / 食塩相当量 2.5g	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに / エネルギー 347kcal / タンパク質 18.5g / 脂質 21.8g / 炭水化物 27.3g / 食塩相当量 2.9g

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16日 月 曜日	11月17日 火 曜日	11月18日 水 曜日	11月19日 木 曜日	11月20日 金 曜日
鶏のハニーマスタード焼き	イカメンチカツ	チキンシチュー	赤魚の粕漬焼き	焼きギョウザ
野菜のカレー炒め	ひじきの炒め煮	ふきの炒め物	揚げなすの肉味噌あんかけ	焼きそば
大根の青じそ和え	鶏団子の炒め煮	わかめの胡麻酢和え	炒り豆腐	ブロッコリーとかにカマのマヨ和え
チンゲン菜のお浸し	もやしのおかか和え	白菜のゆかり和え	ほうれん草のお浸し	さつま芋の塩煮
★漬物	★切干ゆず風味	★ザーサイ	★豆昆布の佃煮	★子持ちきくらげ生姜味
ごはん	ごはん	ごはん	青菜ごはん	ごはん
アレルギー: 卵、乳、小麦 / エネルギー 496kcal / タンパク質 19.9g / 脂質 18.1g / 炭水化物 65.6g / 食塩相当量 2.5g	アレルギー: 卵、乳、小麦 / エネルギー 501kcal / タンパク質 18.4g / 脂質 9.2g / 炭水化物 86.2g / 食塩相当量 2.2g	アレルギー: 卵、乳、小麦 / エネルギー 512kcal / タンパク質 20.1g / 脂質 16.4g / 炭水化物 77.3g / 食塩相当量 2.5g	アレルギー: 卵、乳、小麦 / エネルギー 493kcal / タンパク質 21.4g / 脂質 13.7g / 炭水化物 73.0g / 食塩相当量 1.8g	アレルギー: 卵、乳、小麦、かに / エネルギー 492kcal / タンパク質 19.8g / 脂質 10.1g / 炭水化物 89.2g / 食塩相当量 2.3g

※　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　コープ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16日～ 11月20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16日 月曜日	11月17日 火曜日	11月18日 水曜日	11月19日 木曜日	11月20日 金曜日
カレイの漬焼き	鶏肉の甘酢あんかけ	ホッケの塩焼き	鶏肉とマカロニのトマト煮	白身魚フライ
たけのこのオイスターソース炒め	根菜の甘辛炒め	豚肉の味噌炒め	じゃが芋の金平	白菜の旨煮
ポテコロサラダ	糸こんにゃくとしいたけの炊合せ	ブロッコリーとかにカマのあんかけ煮	人参のしらす和え	なすの揚げ浸し
わかめの香味和え	ほうれん草のお浸し	ピーマンとコーンの和え物	キャベツのマリネ	いんげんのピーナツ和え
焼きりんご	★漬物	★福神漬	★白花豆	★切干ゆず風味
アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、落花生
エネルギー 235kcal	エネルギー 273kcal	エネルギー 232kcal	エネルギー 275kcal	エネルギー 243kcal
タンパク質 14.9g	タンパク質 16.1g	タンパク質 17.3g	タンパク質 13.8g	タンパク質 11.8g
脂質 11.0g	脂質 15.4g	脂質 9.7g	脂質 11.6g	脂質 10.6g
炭水化物 23.2g	炭水化物 19.6g	炭水化物 21.8g	炭水化物 33.2g	炭水化物 25.7g
食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 1.9g

バランス土日セット　　献立表　　（金曜日お届け）土日

①　11/21 ～ 11/22	②　11/21 ～ 11/22
マーボー豆腐	アジの南部焼き
もやしの中華炒め	大根とベーコンのコンソメ炒め煮
えびとブロッコリーのオーロラサラダ	おから炒め
蒸しさつま芋	里芋の田楽風
★ザーサイ	★なめ茸
アレルギー：卵、乳、小麦、えび、落花生	アレルギー：卵、乳、小麦
エネルギー 250kcal	エネルギー 254kcal
タンパク質 15.0g	タンパク質 17.3g
脂質 11.5g	脂質 11.3g
炭水化物 24.5g	炭水化物 23.2g
食塩相当量 2.2g	食塩相当量 2.2g

≪管理栄養士の献立一言≫

えびは何故おめでたい？～主に室町時代から江戸時代にかけて、おめでたいという考えができました。腰が曲がっている・長いヒゲ＝老人の姿に例えられ、「海老」という字も海の老いと書くように、長寿のシンボルとして扱われました。茹でた後の赤い色は 魔除けとハレの気として、古来より邪気や魔を払う神聖な色とされました（神社や鳥居の朱色と同じ）。生きているときは半透明や地味な色をしていたエビが、お湯にくぐらせたとたんに鮮やかな真紅に染まる様子は、お祝いの席（ハレの日）にぴったりであり、神様へのお供え物としても重宝されました。成長の過程で何度も「脱皮」を繰り返す姿 も「出世」と「再生・成長」の象徴とされ、古い自分を脱ぎ捨てて新しい世界へ何度でも進む事を連想させ、縁起が良いとされました。

＜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
氏名

ご利用の
お弁当