

◆ 8月17日～ 8月21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。			
8月17日 月 曜 日		8月18日 火 曜 日		8月19日 水 曜 日		8月20日 木 曜 日		8月21日 金 曜 日	
鶏つくねの大葉巻き		アジフライ		豚肉の生姜焼き		メバルの野菜オイスターあんかけ		かにクリームコロッケ	
ピーマン味噌炒め		大根とイタヤ貝の炒め煮		ひじきと大豆の煮物		いんげんのカレー炒め		キャベツの中華炒め	
キャベツとかにカマのサラダ		チンゲン菜の胡麻和え		きゅうりとかにカマの酢醤油和え		チキンスティック		大根サラダ	
スクランブルエッグ		人参ラペ		ほうれん草のお浸し		もやしとわかめのナムル		小松菜のおかか和え	
★みかん缶		★ラー油きくらげ		★なめ茸		★白花豆		★たけのこのねぎ塩	
もち大麦ごはん(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)		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、 かに	エネルギー	275kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	265kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	246kcal	卵、乳、小麦、 えび、かに
	タンパク質	15.8g		タンパク質	15.4g		タンパク質	16.8g	
	脂質	13.2g		脂質	9.3g		脂質	9.9g	
	炭水化物	25.7g		炭水化物	31.8g		炭水化物	23.4g	
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	
		2.4g			2.1g			2.4g	
					1.9g			2.4g	

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。							
8月17日 月 曜 日		8月18日 火 曜 日		8月19日 水 曜 日		8月20日 木 曜 日		8月21日 金 曜 日	
アジの漬焼き		夏野菜のキーマカレー		白身魚フライの甘酢あんかけ		麻婆豆腐		ブリの味噌焼きとえび肉しゅうまい	
肉じゃが		大根とイタヤ貝の炒め煮		豚肉となすの味噌炒め		いんげんのカレー炒め		野菜ソテー	
ほうれん草の和え物		さつま芋の甘煮		じゃが芋とコーンのマヨソテー		春巻き		キャベツの中華炒め	
キャベツとかにカマのサラダ		チンゲン菜の胡麻和え		きゅうりとかにカマの酢醤油和え		かぼちゃの甘煮		大根サラダ	
スクランブルエッグ		人参ラペ		ほうれん草のお浸し		もやしとわかめのナムル		小松菜のおかか和え	
★白花豆		★福神漬		★切干ゆず風味		★たけのこのねぎ塩		★きゅうり漬	
もち大麦ごはん(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)		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、 かに	エネルギー	341kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	355kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	359kcal	卵、乳、小麦、 えび、かに
	タンパク質	23.0g		タンパク質	20.1g		タンパク質	15.0g	
	脂質	14.1g		脂質	14.6g		脂質	19.7g	
	炭水化物	36.5g		炭水化物	40.5g		炭水化物	32.1g	
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	
		2.4g			2.1g			2.5g	
					2.2g			2.5g	

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。							
8月17日 月 曜 日		8月18日 火 曜 日		8月19日 水 曜 日		8月20日 木 曜 日		8月21日 金 曜 日	
鶏つくねの大葉巻き		アジフライ		豚肉の生姜焼き		メバルの野菜オイスターあんかけ		かにクリームコロッケ	
ピーマン味噌炒め		大根とイタヤ貝の炒め煮		ひじきと大豆の煮物		いんげんのカレー炒め		キャベツの中華炒め	
キャベツとかにカマのサラダ		チンゲン菜の胡麻和え		きゅうりとかにカマの酢醤油和え		チキンスティック		大根サラダ	
スクランブルエッグ		人参ラペ		ほうれん草のお浸し		もやしとわかめのナムル		小松菜のおかか和え	
★みかん缶		★ラー油きくらげ		★なめ茸		★白花豆		★たけのこのねぎ塩	
もち大麦ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		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、 かに	エネルギー	531kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	504kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	485kcal	卵、乳、小麦、 えび、かに
	タンパク質	20.6g		タンパク質	19.7g		タンパク質	21.1g	
	脂質	13.9g		脂質	9.9g		脂質	10.5g	
	炭水化物	83.9g		炭水化物	86.1g		炭水化物	77.7g	
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	
		2.4g			2.1g			2.4g	
					1.9g			2.4g	

※ 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

◆ 8月17日～ 8月21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。							
8月17日 月曜日			8月18日 火曜日		8月19日 水曜日		8月20日 木曜日		8月21日 金曜日	
サバの生姜煮			鶏とかぼちゃのクリーム煮		アジの胡麻味噌焼き		ハムカツ		銀ヒラスの塩麴焼き	
れんこん金平			野菜のコンソメ蒸し		人参しりしり		甘辛大根		ふきの煮付け	
蒸し鶏の胡麻ドレサラダ			コンニャクのペペロンチーノ風		オクラの煮浸し		おから炒め		かぼちゃサラダ	
厚焼玉子			ほうれん草のお浸し		マカロニの明太風味和え		もやしの和え物		ピーマンのおかか和え	
★山椒エリンギ			★しその実漬		★ラー油きくらげ		★なめ茸		★昆布の佃煮	
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	
エネルギー 255kcal			エネルギー 255kcal		エネルギー 258kcal		エネルギー 270kcal		エネルギー 256kcal	
タンパク質 18.5g			タンパク質 14.3g		タンパク質 17.9g		タンパク質 11.6g		タンパク質 20.2g	
脂質 13.5g			脂質 15.3g		脂質 9.6g		脂質 9.8g		脂質 13.4g	
炭水化物 18.2g			炭水化物 19.8g		炭水化物 28.1g		炭水化物 33.6g		炭水化物 17.1g	
食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.0g		食塩相当量 2.4g	

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日			
① 8/22 ~ 8/23		② 8/22 ~ 8/23	
チキンハンバーグ		カレイの煮付け	
野菜と油揚げの煮物		なすと豚肉の味噌炒め	
白菜のゆかり和え		青菜の胡麻和え	
きのこソテー		卵どうふ	
★生姜の佃煮		★白花生	
アレルギー		アレルギー	
エネルギー 268kcal		エネルギー 261kcal	
タンパク質 17.1g		タンパク質 18.6g	
脂質 11.7g		脂質 9.1g	
炭水化物 26.7g		炭水化物 29.0g	
食塩相当量 2.0g		食塩相当量 2.2g	

《管理栄養士の献立一言》

オイスターソース～原料はカキ(貝)で、うっかりミスから始まりました。1888年、中国広東省で料理店を営んでいた李さんは、名物であった牡蠣スープを火にかけたまま忘れてしまいました。焦げたと慌てて鍋をみると白かったスープが褐色のドロっとした状態に。恐る恐る味見をしてみたところ、驚くほど濃厚な旨味と深いコクがあることを発見します。この煮詰めたエキスをヒントに商品として売り出したのがオイスターソースです。これをきっかけに「李錦記(リキンキ)」というブランドを創業しました。その後、会社が火災に遭い、香港へ移転。貿易の拠点である香港の急速な発展とともに、中華料理のシェフたちに広く支持されるようになり、世界的な調味料へ成長していきます。醤油などもそうですが、調味料は長い歴史の中で偶然的にできた物が多いようです。

＜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

ご利用の

氏名

お弁当