

虹のげんき食 献立表													※調理(味付け)・加工(カット)していないものに★印をつけています。※当日の21時までにお召し上がりください。【今週分】																																																													
10月19日(月)					10月20日(火)					10月21日(水)					10月22日(木)					10月23日(金)																																																						
豚肉の生姜焼き					マスのチーズパン粉焼き					鶏ミンチロール					メヌケの煮付け					トンカツの卵とじ																																																						
ウインナー入りポトフ風					厚揚げの炊き合わせ					大根とがんとどきの白だし煮					キャベツ炒め〜ちくわ磯辺揚げ添え					絹揚げ豆腐〜きのこあんかけ																																																						
白菜炒め					切干大根炒め					麻婆春雨					じゃが芋のカレー金平					すき昆布煮																																																						
もやしの酢の物					キャベツのオーロラサラダ					揚げナスとしらすの煮浸し					マカロニサラダ					小松菜の和え物																																																						
いんげんのくるみ和え					きのこの甘辛煮					白きくらげの和え物					アスパラとコーンの胡麻和え					白菜のお浸し																																																						
★黒豆					★漬物					★漬物					★漬物					★漬物																																																						
ごはん(利用者のみ)					わかめごはん(利用者のみ)					ごはん(利用者のみ)					ごはん(利用者のみ)					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	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに																																								
○	○	○			○	○	○			○	○	○			○	○	○			○	○	○			○	○	○			○	○	○			○	○	○																																					
エネルギー	348	kcal	タンパク質	20.7	g	脂質	16.5	g	炭水化物	26.9	g	食塩相当量	2.8	g	エネルギー	349	kcal	タンパク質	22.5	g	脂質	15.8	g	炭水化物	31.1	g	食塩相当量	2.6	g	エネルギー	348	kcal	タンパク質	20.6	g	脂質	19.1	g	炭水化物	22.6	g	食塩相当量	2.8	g	エネルギー	350	kcal	タンパク質	19.1	g	脂質	15.5	g	炭水化物	32.5	g	食塩相当量	2.6	g	エネルギー	354	kcal	タンパク質	18.4	g	脂質	16.4	g	炭水化物	33.1	g	食塩相当量	2.6	g

バランス土日セット													【今週分】																
10月24日(土)						10月25日(日)																							
赤魚のみぞれ煮						チキンのレモン揚げ																							
もやしのピリ辛炒め						ごぼうとこんにやくの味噌煮																							
五目卵焼き						白菜の炒め煮																							
わかめとあさりの煮和え						ほうれん草の和え物																							
★白花生						★昆布佃煮																							
アレルギー						アレルギー																							
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに																
○	○	○			○	○	○			○	○	○																	
エネルギー	257	kcal	タンパク質	18.3	g	脂質	9.5	g	炭水化物	22.8	g	食塩相当量	2.3	g	エネルギー	265	kcal	タンパク質	21.4	g	脂質	6.6	g	炭水化物	31	g	食塩相当量	1.6	g

虹のげんき食 献立表													☆☆九州・沖縄フェア☆☆ 10/26~28 【翌週分】																																																													
10月26日(月)					10月27日(火)					10月28日(水)					10月29日(木)					10月30日(金)																																																						
さつま芋シチュー					ラフテー(豚バラの角煮)					チキン南蛮〜タルタルソースかけ					ブリ大根					白身魚ホキの南部焼き																																																						
ナスの鍋しぎ焼き					ゴーヤチャンプル					のっぺい汁風煮(根菜の煮物)					肉団子の甘酢あんかけ					肉じゃが																																																						
ミニ牛肉コロケ					クーブイリチー(すき昆布煮)					メンマのネギベツパー炒め					冬瓜の土佐煮					白菜の炒め煮																																																						
コールスローサラダ					パイナップルきんとん					しいたけの白和え					ポテトサラダ					オクラの胡麻まぶし																																																						
もやしのおかか和え					キャベツのシークワサー風味和え					きゅうりの冷や汁風和え物					白菜のわさび和え					大根なます																																																						
明太子					★らっきょう漬け					★高菜漬け					★漬物					★昆布佃煮																																																						
ごはん(利用者のみ)					ごはん(利用者のみ)					ごはん(利用者のみ)					ごはん(利用者のみ)					梅ごはん(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	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに																																								
○	○	○			○	○	○			○	○	○			○	○	○			○	○	○			○	○	○			○	○	○																																										
エネルギー	350	kcal	タンパク質	16.1	g	脂質	12.6	g	炭水化物	43	g	食塩相当量	2.7	g	エネルギー	350	kcal	タンパク質	17.7	g	脂質	13.8	g	炭水化物	37.3	g	食塩相当量	2.6	g	エネルギー	359	kcal	タンパク質	24.3	g	脂質	16.1	g	炭水化物	29	g	食塩相当量	2.7	g	エネルギー	350	kcal	タンパク質	18.9	g	脂質	20.5	g	炭水化物	25.1	g	食塩相当量	2.5	g	エネルギー	354	kcal	タンパク質	19.3	g	脂質	17.5	g	炭水化物	30.9	g	食塩相当量	2.5	g

バランス土日セット													【翌週分】																
10月31日(土)						11月1日(日)																							
カツオの竜田揚げ						豚すきやき風煮																							
けんちん蒸し						イカメンチ〜トマトソース																							
ゼンマイ炒め						かぼちゃの胡麻金平																							
カリフラワーとアスパラのホットサラダ						もやしの生姜風味和え																							
★生姜佃煮						★昆布巻き																							
アレルギー						アレルギー																							
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに																
○	○	○			○	○	○			○	○	○																	
エネルギー	255	kcal	タンパク質	24.5	g	脂質	7	g	炭水化物	23.3	g	食塩相当量	2.4	g	エネルギー	258	kcal	タンパク質	15.6	g	脂質	9.9	g	炭水化物	26.8	g	食塩相当量	2.5	g

* 献立表のエネルギーにごはんは含まれていません。月曜日〜金曜日のごはんのエネルギーは320kcalです。(ごはん利用者のみ)

* 献立表のエネルギーにごはんは含まれていません。土日用ごはんのエネルギーは290kcalです。(ごはん利用者のみ)

＜献立について＞

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 製品工場では、卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かにを含む製品も製造しております。
- ④ 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。
- ⑤ 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。

＜お召し上がり方＞

虹のげんき食	バランス土日セット(金曜日お届け分)
①冷蔵庫で保管し、当日21時までにお召し上がりください。 ②電子レンジの加熱は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。 * 回転式電子レンジで容器が引っ掛かる場合は、フタを取りラップをかけ温めてください。	①冷蔵庫で保管し、日曜日(お届けの翌々日)の21時までにお召し上がりください。 ②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。

＜管理栄養士の献立一言＞

〜くるみについて〜メラトニンの素となるトリプトファンが多く含まれており、くるみを食べるとメラトニンの血中濃度が3倍になるといわれています。メラトニンには体内時計を整え、夜になると自然な眠りを誘う効果があります。また、オメガ3脂肪酸も豊富に含まれており、高血圧や動脈硬化を予防する効果があります。ちなみに、オメガ3脂肪酸の含有量はナッツ類の中でも群を抜いてくるみが多いですよ😊

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

《わたしのひと声カード》

げんき食

組合員名 _____ 様 回答必要・回答不要

◆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。