

健康バランス食 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)															
タラのチリソース					はんぺんフライ					銀ヒラスの塩麹焼き～鶏つくね添え					鶏肉の照り煮					アジの生姜煮															
ポトフ風					切干大根炒め					大根の白だし煮					キャベツ炒め					絹揚げ豆腐～肉野菜あんかけ															
白菜炒め					雷こんにやく					揚げナスとしらすの煮浸し					マカロニサラダ					すき昆布煮															
もやしの酢の物					キャベツのオーロラサラダ					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															
★昆布巻き					★ザーサイ					★漬物					★漬物					煮豆															
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	250	kcal	タンパク質	13.4	g	エネルギー	264	kcal	タンパク質	12.1	g	エネルギー	253	kcal	タンパク質	18.3	g	エネルギー	264	kcal	タンパク質	21.3	g	エネルギー	258	kcal	タンパク質	21.2	g						
脂質	8.2	g	炭水化物	31.8	g	脂質	8.7	g	炭水化物	34.9	g	脂質	10.8	g	炭水化物	20.1	g	脂質	9.9	g	炭水化物	23.8	g	脂質	7.6	g	炭水化物	25.2	g	脂質	7.6	g	炭水化物	25.2	g
食塩相当量	2.5	g	食塩相当量	2.5	g	食塩相当量	2.4	g	食塩相当量	2.4	g	食塩相当量	1.9	g	食塩相当量	2	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	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	エネルギー	265	kcal	タンパク質	21.4	g	エネルギー	265	kcal	タンパク質	21.4	g	エネルギー	265	kcal	タンパク質	21.4	g	エネルギー	265	kcal	タンパク質	21.4	g
脂質	9.5	g	炭水化物	22.8	g	脂質	6.6	g	炭水化物	31	g	脂質	6.6	g	炭水化物	31	g	脂質	6.6	g	炭水化物	31	g	脂質	6.6	g	炭水化物	31	g
食塩相当量	2.3	g	食塩相当量	1.6	g	食塩相当量	1.6	g	食塩相当量	1.6	g	食塩相当量	1.6	g	食塩相当量	1.6	g												

健康バランス食 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					メヌケのムニエル～マスタードソース					イワシつみれの煮物														
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)					冬瓜の土佐煮					ごぼうの味噌炒め														
コールスローサラダ					クーブイリチー(すき昆布煮)					しいたけの白和え					ポテトサラダ					厚焼き卵														
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					オクラの胡麻まぶし														
明太子					★らっきょう漬け					★高菜漬け					★漬物					★豆昆布佃煮														
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	260	kcal	タンパク質	13.3	g	エネルギー	265	kcal	タンパク質	17.3	g	エネルギー	261	kcal	タンパク質	18.4	g	エネルギー	262	kcal	タンパク質	14.8	g	エネルギー	249	kcal	タンパク質	12.8	g					
脂質	7.4	g	炭水化物	34.9	g	脂質	10.1	g	炭水化物	24.9	g	脂質	9.7	g	炭水化物	24.9	g	脂質	11.4	g	炭水化物	24.7	g	脂質	10.8	g	炭水化物	24.1	g	脂質	10.8	g		
食塩相当量	2.3	g	食塩相当量	2.3	g	食塩相当量	2.5	g	食塩相当量	2.2	g	食塩相当量	2.2	g	食塩相当量	2.4	g	食塩相当量	1.7	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	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	エネルギー	258	kcal	タンパク質	15.6	g	エネルギー	258	kcal	タンパク質	15.6	g	エネルギー	258	kcal	タンパク質	15.6	g	エネルギー	258	kcal	タンパク質	15.6	g
脂質	7	g	炭水化物	23.3	g	脂質	9.9	g	炭水化物	26.8	g	脂質	9.9	g	炭水化物	26.8	g	脂質	9.9	g	炭水化物	26.8	g	脂質	9.9	g	炭水化物	26.8	g
食塩相当量	2.4	g	食塩相当量	2.4	g	食塩相当量	2.5	g	食塩相当量	2.5	g	食塩相当量	2.5	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。

＜お召上がり方＞

健康バランス食	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＞

～はんぺんについて～魚のすり身から作られており、タンパク質やビタミンB12、リンなどといった身体に良い成分がたくさん含まれています。タンパク質は筋肉を作る素となり、ビタミンB12は隔々の細胞まで酸素を運ぶ赤血球を作るため、貧血予防に繋がります。リンは、歯や骨の形成をするほか、心臓や腎臓の働きを助ける役割を担っています。ふんわりとした食感でたくさんの栄養が詰まった“はんぺん”を今回はフライにしてみました。ぜひご賞味ください(^^)

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

《わたしのひと声カード》

バランス食

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。