なごみ弁当　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）
白身魚ホキの南部焼き	かに卵焼き	春巻きとオクラの天ぷら	サバの有馬焼き	えびカツのトマトソース
鶏肉のチリソース	豚肉と生揚げの味噌炒め	麻婆春雨	キャベツ炒め	すき昆布煮
白菜炒め	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	いとこ煮
もやしの酢の物	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	わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん

アレルギー	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
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）	○	○	○			○	

	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）
エネルギー	507 kcal	497 kcal	503 kcal	505 kcal	511 kcal
タンパク質	24.3 g	16.3 g	14.5 g	19.3 g	14.9 g
脂質	12.6 g	14.8 g	15 g	15.6 g	10.4 g
炭水化物	70.2 g	72.5 g	74.4 g	68.2 g	81.7 g
食塩相当量	1.9 g	2.2 g	1.8 g	2.4 g	1.6 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	ごぼうとこんにゃくの味噌煮
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
★白花豆	★昆布佃煮

アレルギー	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
10月24日（土）	○	○	○				
10月25日（日）	○	○	○				

	10月24日（土）	10月25日（日）
エネルギー	257 kcal	265 kcal
タンパク質	18.3 g	21.4 g
脂質	9.5 g	6.6 g
炭水化物	22.8 g	31 g
食塩相当量	2.3 g	1.6 g

なごみ弁当　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	チキンハンバーグ	銀ヒラスの西京焼き
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)	冬瓜の土佐煮	肉じゃが
ミニ牛肉コロッケ	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	白菜の炒め煮
コールスローサラダ	キャベツのシークワーサー風味和え	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	ごはん	ごはん	ごはん	梅ごはん

アレルギー	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
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）	○	○	○				

	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）
エネルギー	514 kcal	498 kcal	502 kcal	508 kcal	497 kcal
タンパク質	17.9 g	22.1 g	22.1 g	22.9 g	21.1 g
脂質	10 g	13.8 g	13.1 g	12.4 g	13.1 g
炭水化物	85.5 g	67.5 g	71.2 g	74.1 g	70 g
食塩相当量	2.1 g	2.5 g	2.2 g	2.1 g	2.1 g

＊なごみ弁当献立表のエネルギーにごはんは含まれています。なごみ弁当のごはんのエネルギーは240kcalです。

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	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
10月31日（土）	○	○	○				
11月1日（日）	○	○	○				

	10月31日（土）	11月1日（日）
エネルギー	255 kcal	258 kcal
タンパク質	24.5 g	15.6 g
脂質	7 g	9.9 g
炭水化物	23.3 g	26.8 g
食塩相当量	2.4 g	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。
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るので、お召し上がる際にはご注意ください。

<お召し上がり方>

なごみ弁当	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2分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。

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》　なごみ弁当

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。