

# ◆5月5日～5月9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。

5月5日 月曜日		5月6日 火曜日		5月7日 水曜日		5月8日 木曜日		5月9日 金曜日	
サバの漬焼き		鶏肉と卵の照り煮		ブリの野菜甘酢あん		豚しゃぶのおろしダレ		赤魚の煮付け	
小松菜炒め		香味キャベツ炒め		里芋のそぼろ煮		生揚げのピリ辛味噌炒め		もやし炒め	
水ようかん		いんげんの胡麻和え		ペンネアラビアータ		白菜のゆかり和え		オーロラサラダ	
大根の甘酢漬け		春雨とわかめの酢の物		ほうれん草のお浸し		おくらのお浸し		蒸しシュウマイ	
★高菜漬け		★山椒エリンギ		★みかん缶		★漬物		★中華わかめ	
ごはん(ごはん利用者のみ)		ごはん(ごはん利用者のみ)		豆ごはん(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	エネルギー 262kcal	アレルギー	エネルギー 253kcal	アレルギー	エネルギー 242kcal	アレルギー	エネルギー 252kcal	アレルギー	エネルギー 236kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 16.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 14.4g
	脂質 13.1g		脂質 14g		脂質 10.5g		脂質 13.6g		脂質 12.1g
	炭水化物 23g		炭水化物 18.6g		炭水化物 26.9g		炭水化物 15.3g		炭水化物 23.3g
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 2.1g

## 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。

5月5日 月曜日		5月6日 火曜日		5月7日 水曜日		5月8日 木曜日		5月9日 金曜日	
三色高野の炊き合わせ		アジの照り焼き風		豚肉の漬け焼き		カレーの揚げ煮		水餃子の香味ソース	
ひじき炒め煮		キャベツの炒め		ツナじゃが煮		生揚げのピリ辛味噌炒め		もやし炒め	
小松菜炒め		炒り豆腐		ペンネアラビアータ		厚焼き卵		サバのカレー風味揚げ	
水ようかん		いんげんの胡麻和え		ほうれん草のお浸し		白菜のゆかり和え		オーロラサラダ	
大根の甘酢漬け		春雨とわかめの酢の物		タルタルサラダ		おくらのお浸し		ピーマンとかにカマのナムル	
★豆昆布の佃煮		★漬物		★らっきょう漬		★白花豆		★福神漬け	
ごはん(ごはん利用者のみ)		ごはん(ごはん利用者のみ)		豆ごはん(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	エネルギー 350kcal	アレルギー	エネルギー 335kcal	アレルギー	エネルギー 348kcal	アレルギー	エネルギー 330kcal	アレルギー	エネルギー 355kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 22.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 21.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 19.3g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 12.6g
	脂質 19.7g		脂質 19.2g		脂質 22.4g		脂質 17.1g		脂質 19.6g
	炭水化物 34.6g		炭水化物 22.6g		炭水化物 25.1g		炭水化物 26.7g		炭水化物 34.8g
	食塩相当量 1.7g		食塩相当量 2.8g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.3g

## 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。

5月5日 月曜日		5月6日 火曜日		5月7日 水曜日		5月8日 木曜日		5月9日 金曜日	
サバの漬焼き		鶏肉と卵の照り煮		ブリの野菜甘酢あん		豚しゃぶのおろしダレ		赤魚の煮付け	
小松菜炒め		香味キャベツ炒め		里芋のそぼろ煮		生揚げのピリ辛味噌炒め		もやし炒め	
水ようかん		いんげんの胡麻和え		ペンネアラビアータ		白菜のゆかり和え		オーロラサラダ	
大根の甘酢漬け		春雨とわかめの酢の物		ほうれん草のお浸し		おくらのお浸し		蒸しシュウマイ	
★高菜漬け		★山椒エリンギ		★みかん缶		★漬物		★中華わかめ	
ごはん		ごはん		豆ごはん		ごはん		ごはん	
アレルギー	エネルギー 501kcal	アレルギー	エネルギー 492kcal	アレルギー	エネルギー 494kcal	アレルギー	エネルギー 491kcal	アレルギー	エネルギー 475kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 21.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 19.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 20.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 22.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.7g
	脂質 13.7g		脂質 14.6g		脂質 11.1g		脂質 14.2g		脂質 12.7g
	炭水化物 77.3g		炭水化物 72.9g		炭水化物 82.9g		炭水化物 69.6g		炭水化物 77.6g
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 2.1g

※ 別売のご飯は、エネルギー 320kcalです。(ごはん利用者のみ)

※ なごみ弁当のご飯は、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

# ◆5月5日～5月9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。

5月5日 月曜日		5月6日 火曜日		5月7日 水曜日		5月8日 木曜日		5月9日 金曜日	
彩り野菜のふんわり豆腐		メバルの漬焼き		ポークカレー		ホキ(白身魚)の香草焼き		鶏肉の塩麹焼き	
五目豆		たけのこと豚肉のピリ辛炒め		ハーブオムレツ		白菜炒め		冬瓜とわかめの白だし煮	
小松菜の辛子和え		蒸しさつま芋		いんげんと魚肉ソーセージ炒め		肉団子のケチャップソテー		卵味噌	
かにカマサラダ		チンゲン菜のおかか和え		もやしナムル		おくらの胡麻味噌和え		ブロッコリーのシラス和え	
★ラー油のきくらげ		★昆布の佃煮		★福神漬け		★ザーサイ		★高菜漬け	
アレルギー	エネルギー 266kcal	アレルギー	エネルギー 247kcal	アレルギー	エネルギー 261kcal	アレルギー	エネルギー 235kcal	アレルギー	エネルギー 259kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質 8.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 13.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 16g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.8g
	脂質 14.3g		脂質 9g		脂質 12.2g		脂質 10.5g		脂質 16.3g
	炭水化物 28.6g		炭水化物 26.4g		炭水化物 28.9g		炭水化物 22.8g		炭水化物 13g
	食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.5g

## バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 5/10 ~ 5/11		② 5/10 ~ 5/11	
サワラの味噌漬焼き		揚げ鶏の玉ねぎソース	
切干大根炒め		じゃが芋のソテー	
白和え		きのこと油揚げの甘辛煮	
なすの南蛮漬け		チンゲン菜の生姜和え	
★生姜の佃煮		★黒豆	
アレルギー	エネルギー 262kcal	アレルギー	エネルギー 279kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 16.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.3g
	脂質 12.8g		脂質 15.4g
	炭水化物 21.5g		炭水化物 25.6g
	食塩相当量 2.1g		食塩相当量 0.9g

いきいき食・バランス土日セット用には、こちらのレトルトご飯をお使い下さい。	
<b>COOPおいしいご飯(200g)</b>	
山形県産「はえぬき」使用	
原材料	エネルギー 290kcal
うるち米(山形県)	タンパク質 4.2g
	脂質 0.8g
賞味期限 本体に記載	炭水化物 65.6g
	ナトリウム 9.1g

### 《管理栄養士の献立一言》

今回は「わかめ」についてご紹介します。わかめは2～5月頃が旬で、春に収穫されるわかめは香りが豊かでシャキシャキした歯応えが格別であり、栄養もたっぷりなんですよ～♪寒中に生えてくるわかめの新芽を生そのまま食べるのが最も美味しい食べ方だと言われています。栄養面では、脂溶性ビタミンである『β-カロテン』が豊富に含まれており、β-カロテンは油と組み合わせることで吸収率がアップします。炒め物やドレッシングサラダなどで召し上がるのがオススメです！また、水溶性の食物繊維が豊富に含まれており、便の容量を増やして腸を刺激し、便通を良くする効果があります。日々の健康維持に役立つ食品として注目されているわかめを食事に取り入れていきましょう(^-^)/

### <注意事項>

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
なごみ弁当 帯封とピンク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、700Wで1分20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2分、700Wで1分40秒を目安に温めてください。
おいしいご飯 電子レンジの加熱は封を少し開けて、500Wで2分、700Wで1分40秒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。

### 《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

◆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。