◆4月28日～5月2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。

4月28日 月曜日		4月29日 火曜日		4月30日 水曜日		5月1日 木曜日		5月2日 金曜日	
鶏肉の味噌漬け焼き		タラのピカタ		豚肉の辛味噌炒め		アジの幽庵焼き		鶏ミンチロール	
もやし炒め		いんげん炒め		じゃが芋とちくわの炒め		キャベツと豚肉の炒め		豆腐の子和え	
竹の子の煮付		人参のシラス和え		チンゲン菜の生姜和え		なすの南蛮漬け		おくらのおかか和え	
白菜のお浸し		ブロッコリーの胡麻ドレサラダ		こんにやくサラダ		厚焼き卵		カレーピクルス	
★漬物		★昆布の佃煮		★黒豆		★らっきょう漬		★福神漬け	
ごはん(ごはん利用者のみ)		もち麦ごはん(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)	
アレルギー	エネルギー 250kcal	アレルギー	エネルギー 257kcal	アレルギー	エネルギー 247kcal	アレルギー	エネルギー 241kcal	アレルギー	エネルギー 244kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 16.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 12.6g
	脂質 16.1g		脂質 9.5g		脂質 13.3g		脂質 13.1g		脂質 8.6g
	炭水化物 13.3g		炭水化物 27.4g		炭水化物 19g		炭水化物 15.2g		炭水化物 29.1g
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.3g

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。

4月28日 月曜日		4月29日 火曜日		4月30日 水曜日		5月1日 木曜日		5月2日 金曜日	
ホッケの塩焼き		ポークハヤシ		サバの味噌煮		鶏肉の甘辛焼き		マスの漬け焼き	
春雨炒め		いんげん炒め		豚もやし		キャベツとかにカマの炒め		豆腐のそぼろ炒め	
竹の子の煮付		アジの竜田揚げ		揚げえびシュウマイ		さつま揚げの炒め煮		ミニ野菜コロッケ	
白菜の生姜味噌和え		人参のシラス和え		チンゲン菜の生姜和え		ほうれん草のお浸し		カレーピクルス	
さつま芋の甘煮		ブロッコリーの胡麻ドレサラダ		こんにやくサラダ		なすの南蛮漬け		おくらのおかか和え	
★昆布の佃煮		★みかん缶		★黒豆		★ザーサイ		★高菜漬け	
ごはん(ごはん利用者のみ)		もち麦ごはん(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)	
アレルギー	エネルギー 338kcal	アレルギー	エネルギー 352kcal	アレルギー	エネルギー 345kcal	アレルギー	エネルギー 360kcal	アレルギー	エネルギー 339kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 18.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.7g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 20.6g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 19.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 24g
	脂質 16.8g		脂質 20.7g		脂質 22.8g		脂質 21.4g		脂質 15.6g
	炭水化物 31.5g		炭水化物 27.8g		炭水化物 19.6g		炭水化物 24.3g		炭水化物 28.1g
	食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 1.6g

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。

4月28日 月曜日		4月29日 火曜日		4月30日 水曜日		5月1日 木曜日		5月2日 金曜日	
鶏肉の味噌漬け焼き		タラのピカタ		豚肉の辛味噌炒め		アジの幽庵焼き		鶏ミンチロール	
もやし炒め		いんげん炒め		じゃが芋とちくわの炒め		キャベツと豚肉の炒め		豆腐の子和え	
竹の子の煮付		人参のシラス和え		チンゲン菜の生姜和え		なすの南蛮漬け		おくらのおかか和え	
白菜のお浸し		ブロッコリーの胡麻ドレサラダ		こんにやくサラダ		厚焼き卵		カレーピクルス	
★漬物		★昆布の佃煮		★黒豆		★らっきょう漬		★福神漬け	
ごはん		もち麦ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
アレルギー	エネルギー 489kcal	アレルギー	エネルギー 512kcal	アレルギー	エネルギー 486kcal	アレルギー	エネルギー 480kcal	アレルギー	エネルギー 483kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 20.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 21.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 21.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 20.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.9g
	脂質 16.7g		脂質 10.2g		脂質 13.9g		脂質 13.7g		脂質 9.2g
	炭水化物 67.6g		炭水化物 85.6g		炭水化物 73.3g		炭水化物 69.5g		炭水化物 83.4g
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.3g

※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

◆4月28日～5月2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。

4月28日 月曜日		4月29日 火曜日		4月30日 水曜日		5月1日 木曜日		5月2日 金曜日	
赤魚の柚香焼き		春巻き		蒸したらの味噌あんかけ		肉団子の煮物		サバの揚げ煮	
ひじきと大豆の煮物		白菜炒め		小松菜とベーコンのソテー		えびとカリフラワーの中華炒め		もやしのソテー	
大根のねぎ塩炒め		厚揚げのさっぱり煮		ポテトサラダ		いんげんの和え物		青菜の胡麻和え	
ほうれん草の辛子マヨ和え		かぼちゃの胡麻味噌和え		揚げなすの煮浸し		長芋の磯部揚げ		さつま芋の甘辛煮	
★白花豆		★山椒エリンギ		★切干ゆず風味		★あさりの佃煮		★しその実漬け	
アレルギー	エネルギー 242kcal	アレルギー	エネルギー 253kcal	アレルギー	エネルギー 258kcal	アレルギー	エネルギー 261kcal	アレルギー	エネルギー 266kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 20.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 10.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 13.6g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 16.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 14g
	脂質 11.6g		脂質 13g		脂質 10.5g		脂質 10g		脂質 14.7g
	炭水化物 17.6g		炭水化物 24.8g		炭水化物 28.2g		炭水化物 26.7g		炭水化物 23.3g
	食塩相当量 2g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.2g

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 5/3 ~ 5/4		② 5/3 ~ 5/4	
鶏肉の野菜卵あんかけ		ホッケの塩焼き	
ピーマンの生姜炒め		ウインナーとキャベツのソテー	
わかめの煮浸し		大根とがんとどきの煮物	
ブロッコリーの和え物		アスパラのマヨ味噌和え	
たたきごぼう		★豆昆布の佃煮	
アレルギー	エネルギー 264kcal	アレルギー	エネルギー 258kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 17.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.6g
	脂質 14.4g		脂質 15.7g
	炭水化物 18.8g		炭水化物 14.3g
	食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.3g

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。	
COOPおいしいご飯(200g)	
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》

通年を通して楽しめる野菜”キャベツ”についてご紹介します。キャベツの旬は春夏冬と年に3回あります。3～5月、今の時期は”春キャベツ”といわれています。巻きがゆるく、葉が柔らかくみずみずしいのが特徴的です。葉が柔らかいので生のままサラダにしたり、軽く塩もみをした浅漬けなどにも良いですよ。また、キャベツには『ビタミンU』という栄養素が含まれているのも特徴の一つです。ビタミンUは”キャベジン”とも言われ、胃潰瘍など胃腸障害を予防、改善する働きがあります。ビタミンC、カロチンも豊富であり、ビタミンCは外葉と芯の周りに、カロテンは外葉に多く含まれているので捨てる部分を最小限にし大切に食べていきましょう(^)/

＜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。