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】

7月27日（月）	7月28日（火）	7月29日（水）	7月30日（木）	7月31日（金）
タラフライ～タルタルソースかけ	肉野菜炒め	サバの塩焼き	高野豆腐と鶏肉の煮物	サワラの焼き魚～柚子風味
ごぼうの味噌炒め	えび包みのあんかけ	焼きそば	キャベツのカレー炒め	肉団子のクリーム煮
はんぺん煮	チンゲン菜の炒め煮	もやしチャンプルー	金平ごぼう	五目ひじき
かぼちゃのハニーサラダ	いんげんの胡麻マヨ和え	ツナサラダ	さつま芋サラダ	アスパラサラダ
きのこのみぞれ和え	モロヘイヤのだし割り	ナスの煮浸し	オクラの胡麻まぶし	もやしのおかか和え
★漬物	★漬物	★漬物	★らっきょう漬け	煮豆
十五穀ごはん（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）	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 359 kcal	エネルギー 347 kcal	エネルギー 357 kcal	エネルギー 347 kcal	エネルギー 351 kcal
タンパク質 19.9 g	タンパク質 20.9 g	タンパク質 19.6 g	タンパク質 18 g	タンパク質 21.7 g
脂質 13.7 g	脂質 20.2 g	脂質 16.8 g	脂質 16.9 g	脂質 14 g
炭水化物 38.3 g	炭水化物 20 g	炭水化物 31.8 g	炭水化物 41.4 g	炭水化物 35.8 g
食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.2 g

バランス土日セット　【今週分】

8月1日（土）	8月2日（日）
メバルの煮魚	八宝菜
野菜のトマト煮込み	根菜のペペロンチーノ風
冬瓜炒め	ポテトサラダ
大学芋風	もやしと豆苗の和え物
★昆布佃煮	★あさり佃煮
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 262 kcal	エネルギー 262 kcal
タンパク質 18.6 g	タンパク質 14.8 g
脂質 6.9 g	脂質 11.2 g
炭水化物 32.5 g	炭水化物 25.9 g
食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.1 g

虹のげんき食　献立表

※お浸しなどは調味料を加えていません。お好みの調味料で味付けをしてください。　【翌週分】

8月3日（月）	8月4日（火）	8月5日（水）	8月6日（木）	8月7日（金）
ポークハヤシ	アジの煮魚	油淋鶏（ユーリンチー）	マスの粕漬け焼き～具入り卵焼き添え	親子煮
おから炒め	イカメンチカツ	ふきの炒め煮	さつま芋の甘辛煮	白菜の炒め物
冬瓜のくずあんかけ	彩り野菜炒め	すき昆布ソテー	ひじきと大豆の煮物	いんげん炒め
海藻サラダ	冷やし卵豆腐	かぼちゃサラダ	もやしの胡麻味噌和え	胡麻ドレッシングサラダ
オクラのなめ茸和え	ほうれん草のお浸し	モロヘイヤの生姜和え	きゅうりなます	ところてん辛子酢
★福神漬け	★漬物	★漬物	★漬物	★昆布佃煮
ごはん（利用者のみ）	ゆかりごはん（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 359 kcal	エネルギー 350 kcal	エネルギー 349 kcal	エネルギー 358 kcal	エネルギー 345 kcal
タンパク質 15.4 g	タンパク質 22.2 g	タンパク質 23.4 g	タンパク質 24.5 g	タンパク質 28.3 g
脂質 16.6 g	脂質 15 g	脂質 17.7 g	脂質 14.3 g	脂質 16.2 g
炭水化物 37.9 g	炭水化物 30.5 g	炭水化物 24.3 g	炭水化物 31 g	炭水化物 22 g
食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 2.7 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）

バランス土日セット　【翌週分】

8月8日（土）	8月9日（日）
チーズハンバーグ	サワラの西京焼き
竹の子の炊き合わせ	春巻きとチャプチェ風
もやしネギペッパー炒め	小松菜コーンソテー
キャベツの柚子風味和え	蒸しナス
★たたきごぼう	★中華わかめ
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 260 kcal	エネルギー 266 kcal
タンパク質 18 g	タンパク質 15.4 g
脂質 9.2 g	脂質 12.6 g
炭水化物 25.9 g	炭水化物 21.4 g
食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 2.4 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。

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

≪管理栄養士の献立一言≫

～ナスについて～“秋ナスは嫁に食わすな”という言葉を聞いたことがあるかと思います。これには、こんな旨いものを嫁になんか食べさせないという意地悪な意味と、体を冷やす作用があることから、妊娠や産後の嫁の体調を気遣う意味があるようです。さらに、ナスに含まれる“コリン”という成分には胃液の分泌を促進させる作用があり、体の余分な熱をとる作用と合わせて夏バテの回復を助けてくれます(^^)/水分も多く含むため、これからの季節におススメの食材ですよ☺♪

《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。