## 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】

| 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） |
|---|---|---|---|---|
| すき豆腐 | 白身魚パンガシウスの甘酢あんかけ | 冷しゃぶ～サラダ仕立て | マスの漬け焼き | 鶏ミンチロール |
| ごぼうの味噌炒め | チンゲン菜の炒め煮 | もやしチャンプルー | キャベツのカレー炒め | ふき炒め |
| かぼちゃのハニーサラダ | いんげんの胡麻マヨ和え | じゃが芋のボルシチ風煮込み | さつま芋サラダ | 五目ひじき |
| 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 | ★昆布佃煮 | ★漬物 |
| 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 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに |
| ○ | ○ | ○ | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| エネルギー | 251 | kcal | エネルギー | 249 | kcal | エネルギー | 265 | kcal | エネルギー | 254 | kcal | エネルギー | 252 | kcal |
| タンパク質 | 15.6 | g | タンパク質 | 15.8 | g | タンパク質 | 17.2 | g | タンパク質 | 15.7 | g | タンパク質 | 16 | g |
| 脂質 | 11.9 | g | 脂質 | 11.8 | g | 脂質 | 8.8 | g | 脂質 | 9.1 | g | 脂質 | 12.6 | g |
| 炭水化物 | 21.1 | g | 炭水化物 | 21.8 | g | 炭水化物 | 27.7 | g | 炭水化物 | 28.7 | g | 炭水化物 | 18.5 | g |
| 食塩相当量 | 1.7 | g | 食塩相当量 | 2 | g | 食塩相当量 | 2.3 | g | 食塩相当量 | 1.7 | g | 食塩相当量 | 2.5 | 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 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | エネルギー | 260 | kcal | エネルギー | 266 | kcal |
| タンパク質 | 18.6 | g | タンパク質 | 14.8 | g | タンパク質 | 18 | g | タンパク質 | 15.4 | g |
| 脂質 | 6.9 | g | 脂質 | 11.2 | g | 脂質 | 9.2 | g | 脂質 | 12.6 | g |
| 炭水化物 | 32.5 | g | 炭水化物 | 25.9 | g | 炭水化物 | 25.9 | g | 炭水化物 | 21.4 | g |
| 食塩相当量 | 2.4 | g | 食塩相当量 | 2.1 | g | 食塩相当量 | 1.8 | g | 食塩相当量 | 2.4 | g |

## 健康バランス食　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） |
|---|---|---|---|---|
| 白身魚ホキの南部焼き | 鶏肉の漬け焼き | 太刀魚の韓国風煮込み | チンジャオロース | マグロカツ |
| おから炒め | 彩り野菜炒め | すき昆布ソテー | さつま芋の甘辛煮 | 白菜の炒め物 |
| 海藻サラダ | 冷やし卵豆腐 | カリフラワーサラダ | 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 |
| ★漬物 | ★漬物 | ★漬物 | ★ザーサイ | ★漬物 |
| 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 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに |
| ○ | ○ | ○ | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| エネルギー | 261 | kcal | エネルギー | 257 | kcal | エネルギー | 250 | kcal | エネルギー | 265 | kcal | エネルギー | 250 | kcal |
| タンパク質 | 15.4 | g | タンパク質 | 25.1 | g | タンパク質 | 13 | g | タンパク質 | 13.7 | g | タンパク質 | 19 | g |
| 脂質 | 10.4 | g | 脂質 | 8.7 | g | 脂質 | 14.8 | g | 脂質 | 10.4 | g | 脂質 | 10.1 | g |
| 炭水化物 | 29.4 | g | 炭水化物 | 17.5 | g | 炭水化物 | 14.2 | g | 炭水化物 | 28.7 | g | 炭水化物 | 20.1 | g |
| 食塩相当量 | 1.8 | g | 食塩相当量 | 2.1 | g | 食塩相当量 | 2.2 | g | 食塩相当量 | 1.8 | g | 食塩相当量 | 2.2 | 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 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 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>**

| 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。<br>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。<br>＊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。<br>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≫

～ヤングコーンについて～実が大きくなる前に若採りされたとうもろこしの赤ちゃんで、ビタミンの一種である“葉酸”が多く含まれています。葉酸には造血作用や皮膚・粘膜を強くする働きがあります。その他にアミノ酸や核酸代謝にも関与しており、体の発育に重要な栄養素です。妊婦が葉酸を摂取することが推奨されていますが、これは葉酸が胎児にとっては必要不可欠な栄養成分だからなのです。今回の献立では、冷しゃぶに添えてサラダ風に仕上げてみました♪ぜひご賞味下さい(^^)/

## 《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。