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】

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）
チキンピカタ	焼き餃子	アジの南蛮漬け	味噌カツ	肉団子のクリーム煮
ごぼうの味噌炒め	具入り卵焼き	もやしチャンプルー	キャベツのカレー炒め	甘辛サンマ煮
かぼちゃのハニーサラダ	いんげんの胡麻マヨ和え	焼きそば	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	ツナサラダ	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	煮豆
十五穀ごはん	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
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）	○	○	○				

	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）
エネルギー	509 kcal	504 kcal	504 kcal	523 kcal	502 kcal
タンパク質	21 g	19.5 g	21 g	17.7 g	18.9 g
脂質	11.5 g	17.7 g	15 g	12.3 g	13.1 g
炭水化物	76.5 g	65.9 g	69.5 g	85.7 g	77.4 g
食塩相当量	1.6 g	2.5 g	2.4 g	2 g	1.1 g

なごみ弁当　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）
オムレツ～カレーソースかけ	銀ヒラスの塩麹焼き	照り焼きつくね	タラフライ～タルタルソース	豚肉の生姜焼き
冬瓜のくずあんかけ	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
おから炒め	冷やし卵豆腐	かぼちゃサラダ	ひじきと大豆の煮物	胡麻ドレッシングサラダ
海藻サラダ	ほうれん草のお浸し	モロヘイヤの生姜和え	もやしの胡麻味噌和え	ところてん辛子酢
★福神漬け	★漬物	★漬物	★漬物	★黒豆
ごはん	ゆかりごはん	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
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）	○	○	○				

	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）
エネルギー	506 kcal	502 kcal	496 kcal	508 kcal	506 kcal
タンパク質	14.7 g	22 g	19 g	15.8 g	21.4 g
脂質	13.8 g	14.2 g	15.1 g	13.7 g	16.4 g
炭水化物	78.5 g	68.2 g	69.7 g	78 g	63.4 g
食塩相当量	2.4 g	2.1 g	2.5 g	1.3 g	2 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　【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
8月1日（土）	○	○	○				
8月2日（日）	○	○	○			○	

	8月1日（土）	8月2日（日）
エネルギー	262 kcal	262 kcal
タンパク質	18.6 g	14.8 g
脂質	6.9 g	11.2 g
炭水化物	32.5 g	25.9 g
食塩相当量	2.4 g	2.1 g

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
8月8日（土）	○	○	○				
8月9日（日）	○	○	○				

	8月8日（土）	8月9日（日）
エネルギー	260 kcal	266 kcal
タンパク質	18 g	15.4 g
脂質	9.2 g	12.6 g
炭水化物	25.9 g	21.4 g
食塩相当量	1.8 g	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>

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。