

◆12月1日～12月5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。

12月1日 月 曜 日			12月2日 火 曜 日			12月3日 水 曜 日			12月4日 木 曜 日			12月5日 金 曜 日		
チキンハニーマスタード焼き			イカメンチカツ			クリームシチュー			アジの粕漬焼き			焼きギョウザ		
野菜のカレー炒め			ひじきの炒め煮			ふきの炒め物			揚げなすの肉味噌あんかけ			キャベツと豚肉の炒め物		
チンゲン菜のお浸し			もやしのおかか和え			わかめの胡麻酢和え			炒り豆腐			ブロッコリーの胡麻マヨ和え		
大根の青じそ和え			カリフラワーのかにかマあんかけ			白菜のゆかり和え			ほうれん草のお浸し			さつま芋の塩煮		
★きゅうり漬			★切干ゆず風味			★ザーサイ			★豆昆布の佃煮			★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)			ごはん(ごはん利用者のみ)			ごはん(ごはん利用者のみ)			生姜ごはん(ごはん利用者のみ)		
アレルギー	エネルギー	258kcal	アレルギー	エネルギー	251kcal	アレルギー	エネルギー	260kcal	アレルギー	エネルギー	264kcal	アレルギー	エネルギー	274kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	15.5g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	12.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.5g	卵、乳、小麦	タンパク質	12.7g
	脂質	16.6g		脂質	9.4g		脂質	14.8g		脂質	13.3g		脂質	13.1g
	炭水化物	13.1g		炭水化物	29.9g		炭水化物	22.9g		炭水化物	18.8g		炭水化物	31.7g
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	1.4g

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。お好みに味付けして下さい。

12月1日		12月2日		12月3日		12月4日		12月5日	
月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日	
カレイの塩焼き		豚肉のキムチ炒め		シイラ(赤身魚)のピカタ		鶏肉の塩麴焼き		ブリの味噌煮	
ミートスパゲッティ		ひじきの炒め煮		大根の炒り煮		にんじんとミニ厚揚げの煮物		キャベツと豚肉の炒め物	
野菜のカレー炒め		春巻き		さつま芋の甘煮		野菜炒め		ジャーマンポテト	
チンゲン菜のお浸し		もやしのおかか和え		なすの南蛮漬		ほうれん草のお浸し		ブロッコリーの胡麻マヨ和え	
大根の青じそ和え		いんげんのマヨみそ和え		白菜のゆかり和え		カリフラワーのマリネ		わかめの酢の物	
★中華わかめ		★みかん缶		★きゅうり漬		★しその実漬		煮豆	
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)		ごはん(ごはん利用者のみ)		生姜ごはん(ごはん利用者のみ)	
アレルギー	エネルギー 368kcal	アレルギー	エネルギー 348kcal	アレルギー	エネルギー 346kcal	アレルギー	エネルギー 340kcal	アレルギー	エネルギー 377kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 18.7g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 17.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 19.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 19.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 21.7g
	脂質 20.8g		脂質 22.2g		脂質 13.7g		脂質 22.8g		脂質 20.5g
	炭水化物 32.4g		炭水化物 21.3g		炭水化物 39.7g		炭水化物 17.2g		炭水化物 36.3g
	食塩相当量 2.7g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.2g

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。

12月1日 月 曜 日				12月2日 火 曜 日		12月3日 水 曜 日			12月4日 木 曜 日			12月5日 金 曜 日							
チキンハニーマスタード焼き				イカメンチカツ		チキンシチュー			アジの粕漬焼き			焼きギョウザ							
野菜のカレー炒め				ひじきの炒め煮		ふきの炒め物			揚げなすの肉味噌あんかけ			キャベツと豚肉の炒め物							
チンゲン菜のお浸し				もやしのおかか和え		わかめの胡麻酢和え			炒り豆腐			ブロッコリーの胡麻マヨ和え							
大根の青じそ和え				カリフラワーのかにかマあんかけ		白菜のゆかり和え			ほうれん草のお浸し			さつま芋の塩煮							
★きゅうり漬				★切干ゆず風味		★ザーサイ			★豆昆布の佃煮			★中華わかめ							
ごはん				ごはん		ごはん			ごはん			生姜ごはん							
アレルギー		エネルギー	497kcal	アレルギー		エネルギー	490kcal	アレルギー		エネルギー	499kcal	アレルギー		エネルギー	503kcal	アレルギー		エネルギー	519kcal
卵、乳、小麦		タンパク質	19.8g	卵、乳、小麦、かに		タンパク質	17.1g	卵、乳、小麦		タンパク質	19.1g	卵、乳、小麦		タンパク質	24.8g	卵、乳、小麦		タンパク質	17.2g
		脂質	17.2g			脂質	10g			脂質	15.4g			脂質	13.9g			脂質	13.7g
		炭水化物	67.4g			炭水化物	84.2g			炭水化物	77.2g			炭水化物	73.1g			炭水化物	86.5g
		食塩相当量	2.3g			食塩相当量	2.1g			食塩相当量	2.5g			食塩相当量	1.8g			食塩相当量	2g

※ 別売のご飯は、エネルギー 320kcalです。(ごはん利用者のみ)

※ なごみ弁当のごはんは、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

◆12月1日～12月5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。 ・							
12月1日 月 曜日		12月2日 火 曜日		12月3日 水 曜日		12月4日 木 曜日		12月5日 金 曜日	
ブリ大根		鶏肉の甘酢あん		ホッケの塩焼き		鶏肉とマカロニのトマト煮		白身魚フライ	
たけのこのオイスターソース炒め		れんこん金平		豚肉の味噌炒め		じゃが芋の金平		白菜の旨煮	
ポテトとマカロニのサラダ		コンニャクとしいたけの煮物		ブロッコリーとかにかマのあんかけ煮		人参のしらす和え		なすの煮浸し	
わかめの香味和え		ほうれん草のツナ和え		ピーマンとコーンの和え物		キャベツのマリネ		いんげんのピーナツ和え	
★山椒エリンギ		★福神漬		焼きりんご		★きゅうり漬		★切干ゆず風味	
アレルギー	エネルギー 260kcal	アレルギー	エネルギー 268kcal	アレルギー	エネルギー 245kcal	アレルギー	エネルギー 262kcal	アレルギー	エネルギー 260kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 15.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 13.1g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 17.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 13.8g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 12g
	脂質 16.3g		脂質 13.8g		脂質 10g		脂質 11.8g		脂質 10.8g
	炭水化物 19g		炭水化物 25.5g		炭水化物 24.8g		炭水化物 29.4g		炭水化物 29g
	食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2g

バランス土日セット 献立表		(金曜日お届け) 土日	
① 12/6 ~ 12/7	② 12/6 ~ 12/7		
麻婆豆腐		アジの南部焼き	
もやし中華炒め		大根のコンソメ煮	
えびのオーロラ和え		おから炒め	
かぼちゃの含め煮		里芋の田楽風	
★ザーサイ		★なめ茸	
アレルギー	エネルギー 253kcal	アレルギー	エネルギー 255kcal
卵、乳、小麦、えび、落花生	タンパク質 15.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.6g
	脂質 11.9g		脂質 11.3g
	炭水化物 24.3g		炭水化物 23.5g
	食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.2g

《管理栄養士の献立一言》

～麻婆豆腐～1862年に中国・四川省で誕生した料理です。食堂の店主の奥様が考案しました。彼女の顔には天然痘の跡(あばた)があったため、「あばた」を意味する「麻」という字が使われ、「おばあさん」を意味する「婆」を合わせて、彼女の豆腐料理は「麻婆豆腐」として親しまれました。日本では1970年代に広く知られるようになりました。四川省出身の陳建民(ちんけんみん)氏の多大な貢献により日本でも親しまれる家庭料理となりました。建民氏が日本に来た頃は豆板醤など中華の調味料は無く、自家製で仕込んでいたそうです。実は回鍋肉にキャベツを入れたり、えびチリにケチャップを使用したりと今日の日本では当たり前のように思う中華料理も建民氏が日本に合わせたアレンジなのです。建民氏が伝えてくれた料理が今や国民食になっているのは感慨深いですね。

＜注意事項＞

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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
帯封とピンクと黄色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
帯封とピンクと黄色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。

※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。