

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】																	
5月18日(月)							5月19日(火)							5月20日(水)							5月21日(木)							5月22日(金)						
チキンのレモン揚げ							アジの梅しそ風味フライ							豚キムチ							シーフードカレー							煮込みハンバーグ						
バター風味炒め							冬瓜の含め煮							ささげ炒め							けんちん蒸し							土佐煮						
煮和え							ツナ炒め							春巻き							もやしの炒め物							小松菜の炒め煮						
オクラの香味和え							コールスローサラダ							ゆかり和え							春雨サラダ							ポテトサラダ						
アスパラの胡麻和え							ほうれん草のだし割り							三色なます							お浸し							白菜のわさび和え						
★漬物							★漬物							★ザーサイ							★福神漬け							★漬物						
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)							青菜ごはん(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 358 kcal							エネルギー 359 kcal							エネルギー 347 kcal							エネルギー 351 kcal							エネルギー 362 kcal						
タンパク質 23.8 g							タンパク質 19.5 g							タンパク質 18.9 g							タンパク質 17.2 g							タンパク質 21.7 g						
脂質 18.8 g							脂質 14.8 g							脂質 19.5 g							脂質 14 g							脂質 18.3 g						
炭水化物 24 g							炭水化物 35.4 g							炭水化物 22.8 g							炭水化物 40.6 g							炭水化物 29.7 g						
食塩相当量 2.3 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 2.2 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してください。														【翌週分】						
5月25日(月)							5月26日(火)							5月27日(水)							5月28日(木)							5月29日(金)						
白身魚ホキの南部焼き							オムレツ～具沢山トマトソース							八宝菜							肉団子のクリーム煮							サバの漬け焼き						
ふろふき大根							焼きそばとえびシューマイ							さつま揚げの煮物							イカカツ							ふきと豚肉炒め						
卵とじ							ピーマンと豚肉炒め							カレー風味炒め							五目ひじき							芋天ぷら						
マカロニサラダ							甘酢和え							さつま芋サラダ							キャベツの和え物							冷やし冬瓜						
お浸し							なめ茸おろし							たたきオクラ							おかか和え							とろろ青のりのせ						
★漬物							★漬物							★らっきょう漬							★ちりめん佃煮							★漬物						
ごはん(利用者のみ)							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)						
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 350 kcal							エネルギー 350 kcal							エネルギー 352 kcal							エネルギー 353 kcal							エネルギー 364 kcal						
タンパク質 21.6 g							タンパク質 19.2 g							タンパク質 16.7 g							タンパク質 18.1 g							タンパク質 17.7 g						
脂質 17.4 g							脂質 14.8 g							脂質 15.9 g							脂質 17.1 g							脂質 16.8 g						
炭水化物 24.6 g							炭水化物 38.2 g							炭水化物 35.5 g							炭水化物 33.8 g							炭水化物 32.7 g						
食塩相当量 2.1 g							食塩相当量 2.8 g							食塩相当量 2.7 g							食塩相当量 2.4 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)

＜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りますので、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。

《管理栄養士の献立一言》

～スタミナ満点“豚キムチ”について～キムチには乳酸菌や食物繊維が豊富に含まれているため、お腹の調子を整えてくれる効果が期待できます。また、辛味成分のカプサイシンには脂肪燃焼や肥満予防効果があるとされています。キムチの辛味、酸味は栄養効果だけではなく、食欲を増進させてくれる働きもあります。これからだんだんと暑くなり、食欲が減退してくる季節におすすめです。今回の献立では豚キムチを取り入れました♪実はキムチ+豚肉の相性は◎なんです。にんにく、ニラに含まれているアリシンが、豚肉に含まれているビタミンB1の吸収率をUPさせ、高い疲労回復効果が期待できます(^^)／

バランス土日セット								【今週分】							
5月23日(土)								5月24日(日)							
カレイの揚げ煮								豚肉の生姜焼き							
五目ビーフン								卵豆腐のえびのせ							
かぼちゃのハニーマスタード								ぜんまい炒め							
ブロッコリーのおかかまぶし								山椒和え							
★白花豆煮								★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				266 kcal				エネルギー				267 kcal			
タンパク質				17.9 g				タンパク質				19 g			
脂質				8.1 g				脂質				14.6 g			
炭水化物				30.1 g				炭水化物				12.1 g			
食塩相当量				1.7 g				食塩相当量				2.3 g			

バランス土日セット								【翌週分】							
5月30日(土)								5月31日(日)							
味噌カツ								ホッケの塩焼き							
根菜のペペロンチーノ								油麴の炊き合わせ							
ポテコロサラダ								鶏肉の塩麹炒め							
オクラのお浸し								温野菜の胡麻マヨソース							
★山椒エリンギ								★うぐいす豆							
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				259 kcal				エネルギー				259 kcal			
タンパク質				11.9 g				タンパク質				23.7 g			
脂質				8.8 g				脂質				8.8 g			
炭水化物				33.9 g				炭水化物				19.6 g			
食塩相当量				1.1 g				食塩相当量				1.5 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)

《わたしのひと声カード》

ばんき食

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。