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】

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）
サワラの西京焼き	メンチカツ	白身魚パンガシウスのピカタ	バジルチキン	ホッケの焼き魚
煮和え	冬瓜の含め煮	春巻き	えびグラタン	土佐煮
バター風味炒め	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	★豆昆布佃煮	★昆布佃煮	★黒豆
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	青菜ごはん
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 518 kcal	エネルギー 513 kcal	エネルギー 508 kcal	エネルギー 492 kcal	エネルギー 498 kcal
タンパク質 19.3 g	タンパク質 16.2 g	タンパク質 19.5 g	タンパク質 28.8 g	タンパク質 21.7 g
脂質 15.4 g	脂質 16.2 g	脂質 14 g	脂質 11.5 g	脂質 13.4 g
炭水化物 71.8 g	炭水化物 73.1 g	炭水化物 73.1 g	炭水化物 67.9 g	炭水化物 69.5 g
食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 2 g	食塩相当量 2.5 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）
豚キムチ	アジの南蛮漬け	鶏つくね	お魚ハンバーグ	治部煮
ふろふき大根	焼きそば	キャベツ炒め	肉じゃが	揚げナスのひき肉あんかけ
マカロニサラダ	胡麻ドレサラダ	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	★らっきょう漬け	★甘酢生姜	★漬物
ごはん	ごはん	ゆかりごはん	ごはん	ごはん
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 513 kcal	エネルギー 500 kcal	エネルギー 512 kcal	エネルギー 512 kcal	エネルギー 504 kcal
タンパク質 17.3 g	タンパク質 20.9 g	タンパク質 18.7 g	タンパク質 18.5 g	タンパク質 22.1 g
脂質 17.5 g	脂質 13.4 g	脂質 13.7 g	脂質 12.9 g	脂質 12.2 g
炭水化物 67.6 g	炭水化物 70.3 g	炭水化物 77.8 g	炭水化物 75 g	炭水化物 73.3 g
食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 1.8 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。

<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。

<お召し上がり方>

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

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	油麩の炊き合わせ
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》

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。