

◆9月8日～9月12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。

9月8日 月曜日		9月9日 火曜日		9月10日 水曜日		9月11日 木曜日		9月12日 金曜日	
サバのみぞれ煮		豚すき風煮		赤魚の漬焼き		ミートローフ		シーフードカレー	
じゃが芋とコーンのソテー		チャプチェ		大根炒め		もやしのピリ辛炒め		ハーフオムレツ	
カレーピクルス		かぼちゃサラダ		鶏のオーロラ焼き		ブロッコリーのおかか和え		いんげんとツナのソテー	
ほうれん草のしらす和え		キャベツのゆかり和え		チンゲン菜のお浸し		蒸なす		ひじきの白和え	
★しその実漬		★中華わかめ		★らっきょう漬		★切干のゆず風味		オレンジ	
梅ごはん(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)		ごはん(ごはん利用者のみ)	
アレルギー	エネルギー 248kcal	アレルギー	エネルギー 259kcal	アレルギー	エネルギー 252kcal	アレルギー	エネルギー 249kcal	アレルギー	エネルギー 252kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 14.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 12.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.3g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 12.8g
	脂質 14g		脂質 14.9g		脂質 14.3g		脂質 11.9g		脂質 11.6g
	炭水化物 20g		炭水化物 22.5g		炭水化物 16.2g		炭水化物 21.7g		炭水化物 27.9g
	食塩相当量 2g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.2g

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。お好みで味付けして下さい。

9月8日 月曜日		9月9日 火曜日		9月10日 水曜日		9月11日 木曜日		9月12日 金曜日	
ハムカツ		タラのチゲ風煮		鶏のねぎ塩焼き		ブリの甘酢あんかけ		肉団子の煮物	
豆腐の子和え		チャプチェ		大根炒め		もやしのピリ辛炒め		いんげんとツナのソテー	
じゃが芋とコーンのソテー		鶏のから揚げ		野菜つみれの煮物		なすのそぼろ煮		揚げさつま芋	
カレーピクルス		かぼちゃサラダ		チンゲン菜のお浸し		スパゲッティーサラダ		ひじきの白和え	
ほうれん草のしらす和え		キャベツのゆかり和え		わかめの酢の物		ブロッコリーのおかか和え		卵焼き	
★中華わかめ		★らっきょう漬		★黒豆		★しその実漬		★山椒エリンギ	
梅ごはん(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)		ごはん(ごはん利用者のみ)	
アレルギー	エネルギー 349kcal	アレルギー	エネルギー 359kcal	アレルギー	エネルギー 349kcal	アレルギー	エネルギー 347kcal	アレルギー	エネルギー 345kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 15.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 21.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 20.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.8g
	脂質 14.4g		脂質 20.6g		脂質 20.9g		脂質 19.5g		脂質 16.3g
	炭水化物 41.2g		炭水化物 27.2g		炭水化物 22g		炭水化物 28.2g		炭水化物 35.6g
	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 2.3g		食塩相当量 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。

9月8日 月曜日		9月9日 火曜日		9月10日 水曜日		9月11日 木曜日		9月12日 金曜日	
サバのみぞれ煮		豚すき風煮		赤魚の漬焼き		ミートローフ		シーフードカレー	
じゃが芋とコーンのソテー		チャプチェ		大根炒め		もやしのピリ辛炒め		ハーフオムレツ	
カレーピクルス		かぼちゃサラダ		鶏のオーロラ焼き		ブロッコリーのおかか和え		いんげんとツナのソテー	
ほうれん草のしらす和え		キャベツのゆかり和え		チンゲン菜のお浸し		蒸なす		ひじきの白和え	
★しその実漬		★中華わかめ		★らっきょう漬		★切干のゆず風味		オレンジ	
梅ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
アレルギー	エネルギー 488kcal	アレルギー	エネルギー 498kcal	アレルギー	エネルギー 491kcal	アレルギー	エネルギー 488kcal	アレルギー	エネルギー 491kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 19.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 20.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 22.6g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 17.1g
	脂質 14.6g		脂質 15.5g		脂質 14.9g		脂質 12.5g		脂質 12.2g
	炭水化物 74.7g		炭水化物 76.8g		炭水化物 70.5g		炭水化物 76g		炭水化物 82.2g
	食塩相当量 2.1g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.2g

※ 別売のご飯は、エネルギー 320kcalです。(ごはん利用者のみ)

※ なごみ弁当のご飯は、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

◆9月8日～9月12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。

9月8日 月曜日		9月9日 火曜日		9月10日 水曜日		9月11日 木曜日		9月12日 金曜日	
メバルの漬焼き		ピーマンの肉詰とひじきコロッケ		豚肉の生姜焼き		サバの味噌煮		三色高野の炊き合わせ	
大根炒め		人参の炒り煮		わかめの炒め煮		キャベツと鶏の炒め		なべしぎ風	
厚揚げの田楽風		卵とうふ		小松菜の辛子和え		オクラの胡麻和え		ハーフオムレツ	
ブロッコリーの胡麻和え		もやしの和え物		きのこのペペロンチーノ風		かぼちゃの塩バター煮		チンゲン菜の和え物	
★きゅうり漬		★福神漬		★しその実漬		★昆布巻き		★白花豆	
アレルギー	エネルギー 244kcal	アレルギー	エネルギー 264kcal	アレルギー	エネルギー 246kcal	アレルギー	エネルギー 261kcal	アレルギー	エネルギー 252kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 20.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 14g	卵、乳、小麦	タンパク質 14.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.4g
	脂質 10.2g		脂質 12.3g		脂質 15.1g		脂質 12.3g		脂質 14.3g
	炭水化物 21.7g		炭水化物 26.2g		炭水化物 17g		炭水化物 24.9g		炭水化物 26.9g
	食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 1.8g

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 9/13 ~ 9/14		② 9/13 ~ 9/14	
アジのアクアパッツァ風		鶏の甘辛焼き	
ペンのピリ辛トマト味		野菜のポトフ風	
ほうれん草ソテー		ピーマンのおかか和え	
キャベツのマリネ		大根ステーキ	
★たけのこのねぎ塩和え		★ラー油きくらげ	
アレルギー	エネルギー 247kcal	アレルギー	エネルギー 285kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 17.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.5g
	脂質 13g		脂質 17.6g
	炭水化物 19.5g		炭水化物 18.5g
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.8g

いきいき食・バランス土日セット 用には、こちらのレトルトご飯をお 使い下さい。	
COOPおいしいご飯(200g)	
山形県産「はえぬき」使用	
原材料	エネルギー 290kcal
うるち米 (山形県)	タンパク質 4.2g
	脂質 0.8g
賞味期限 本体に記載	炭水化物 65.6g
	ナトリウム 9.1g

《管理栄養士の献立一言》

～カレー粉～日本でも国民食としてなじみ深いカレーですが、インド料理を思い浮かべる方も多いでしょう。しかしインドではカレーという名前の料理は存在しない事をご存じですか。カレー粉は18世紀にインドからイギリスに伝わり、貴族のパーティー料理を請け負う会社が当時植民地だったインド料理を作るとき、あらかじめ多種類のスパイスを調合して省力化を図っていました。この混合スパイスを「カレーパウダー」と名付けて一般向けに販売したところ大評判となり、イギリスの家庭料理のひとつに「カレー」が加えられるほど普及しました。そしてイギリスから日本に伝わり今日私たちの国民食となるほど広く親しまれています。近年の夏は猛暑続きですがスパイスたっぷり、芳醇な香りのカレー粉を使った料理で食欲増進、スタミナをつけたいですね。

＜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。