

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】																								
10月7日(月)							10月8日(火)							10月9日(水)							10月10日(木)							10月11日(金)						
カツの卵とじ							マスのピカタ							蒸鶏のおろしだれ							タラの竜田揚げ							煮ハンバーグ						
里芋の味噌かけ							煮しめ							五目ビーフン							グラタン							大根とこんにゃく煮						
煮和え							キャベツとツナ炒め							炒り卵							じゃが芋のスープ煮							ポテトサラダ						
かぼちゃ寒天寄せ							菜の花のお浸し							モロヘイヤのお浸し							春雨中華サラダ							人参しりしり						
わかめの香味和え							もずく二杯酢							三色なます							小松菜おかかまぶし							杏仁豆腐						
★漬物							★豆昆布佃煮							★生姜佃煮							★ザーサイ							★漬物						
ごはん(利用者のみ)							十五穀ごはん(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)						
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 347 kcal							エネルギー 347 kcal							エネルギー 352 kcal							エネルギー 345 kcal							エネルギー 368 kcal						
タンパク質 13.6 g							タンパク質 18.5 g							タンパク質 21.2 g							タンパク質 19.8 g							タンパク質 20.7 g						
脂質 13.3 g							脂質 16.6 g							脂質 18 g							脂質 13.6 g							脂質 16.2 g						
炭水化物 44 g							炭水化物 30.3 g							炭水化物 24.8 g							炭水化物 34.3 g							炭水化物 36.7 g						
食塩相当量 2.8 g							食塩相当量 2.2 g							食塩相当量 2.9 g							食塩相当量 2.5 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】							
10月14日(月)							10月15日(火)							10月16日(水)							10月17日(木)							10月18日(金)							
肉野菜炒め							メバルの煮魚							八宝菜							アジの南部焼き							卵きんちゃく煮							
大根の生姜あんかけ							焼きそば							さつま芋天と舞茸天							肉じゃが							炒り鶏							
若草焼き							揚げなすの煮浸し							がんもの含め煮							ひじき煮							ふきの胡麻煮							
マカロニサラダ							さしみこんにゃく							すき昆布ソテー							えびカツ							かに風味サラダ							
モロヘイヤのだし割り							白菜の胡麻和え							たたきおくら							もやしのおかか和え							とろろとびっ子のせ							
★らっきょう漬							★昆布佃煮							★漬物							★甘酢生姜							★ちりめん佃煮							
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)							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 345 kcal							エネルギー 361 kcal							エネルギー 344 kcal							エネルギー 349 kcal							エネルギー 341 kcal							
タンパク質 19.5 g							タンパク質 23.5 g							タンパク質 14.5 g							タンパク質 21.3 g							タンパク質 15 g							
脂質 16.9 g							脂質 17.6 g							脂質 14.9 g							脂質 16.3 g							脂質 14.9 g							
炭水化物 27.7 g							炭水化物 31.6 g							炭水化物 37.4 g							炭水化物 28.1 g							炭水化物 36.4 g							
食塩相当量 2.7 g							食塩相当量 2.9 g							食塩相当量 2.7 g							食塩相当量 2.2 g							食塩相当量 2.9 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>

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》

10月8日は“骨と関節の日”です。骨の『ホ』の字が『十』と『八』からできているのでこの日付となりました。骨と関節を中心とした体の運動器官が、健康維持にいかにか大切かをより多くの人に認識してもらうこと、骨と関節の病気に気を付けるように呼び掛けることが目的で制定されました。関節痛にはコンドロイチンやグルコサミンなどをよく聞きますよね～実は関節の痛みには“生姜”も効果的なんです！生姜とお好みの野菜を切って煮込むだけの簡単スープ♪体も温まり痛みの緩和効果も期待できるのでこれからの寒くなる時期にもピッタリです。是非作ってみてはいかがでしょうか(^^)／

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】						
10月12日(土)							10月13日(日)						
キンソテーきのこソースがけ							白身魚のすり身ふんわり揚げ						
つま芋のねりこみ							かぶの土佐煮						
噌かけこんにゃく							小松菜の炒め煮						
ワシの梅煮							白菜の胡麻味噌						
なます							★昆布巻						
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			269		kcal		エネルギー			271		kcal	
タンパク質			24		g		タンパク質			12.9		g	
脂質			8.1		g		脂質			14.6		g	
水化物			25		g		炭水化物			23.7		g	
塩相当量			2.3		g		食塩相当量			2.2		g	