健康バランス食　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）
マスの焼魚	鶏肉の味噌漬焼き	赤魚の塩麹焼き	酢豚	ホッケの焼魚
野菜ハムソテー	キャベツとツナ炒め	五目ビーフン	山菜炒め	厚揚げと大根煮
煮和え	もずく二杯酢	ささげ炒め	春雨中華サラダ	もやしの生姜醤油和え
わかめの香味和え	菜の花のお浸し	モロヘイヤのお浸し	塩辛昆布和え	ポテトサラダ
★漬物	★漬物	★甘酢生姜	★らっきょう漬	★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	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
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）	○	○	○				

	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）
エネルギー	263 kcal	256 kcal	254 kcal	244 kcal	253 kcal
タンパク質	15.6 g	19.4 g	15.2 g	13.9 g	17.9 g
脂質	12.5 g	11.3 g	9.8 g	9.1 g	11.4 g
炭水化物	21.1 g	18.8 g	25.5 g	28 g	20.4 g
食塩相当量	2.3 g	2.3 g	2.2 g	2.5 g	2.1 g

バランス土日セット　【今週分】

10月12日（土）	10月13日（日）
チ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
さつま芋のねりこみ	かぶの土佐煮
味噌かけこんにゃく	小松菜の炒め煮
イワシの梅煮	白菜の胡麻味噌
煮なます	★昆布巻

アレルギー	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
10月12日（土）	○	○	○				
10月13日（日）	○	○	○				

	10月12日（土）	10月13日（日）
エネルギー	269 kcal	271 kcal
タンパク質	24 g	12.9 g
脂質	8.1 g	14.6 g
炭水化物	25 g	23.7 g
食塩相当量	2.3 g	2.2 g

健康バランス食　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）
カレイの焼魚	温しゃぶしゃぶ	白身魚ホキフライ	肉団子のクリーム煮	えび卵とじ
大根の生姜あんかけ	トマトビーンズ	がんもの含め煮	ひじき煮	揚げ豆腐の肉味噌がけ
もやしの酢の物	さしみこんにゃく	肉入りカレー炒め	しぎ鍋	ふきの胡麻煮
マカロニサラダ	白菜の胡麻和え	さっぱり中華サラダ	津軽和え	かに風味サラダ
★豆昆布佃煮	★漬物	★昆布巻	枝豆	★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）	青菜ごはん（利用者のみ）	ごはん（利用者のみ）

アレルギー	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
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）	○	○	○			○	○

	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）
エネルギー	248 kcal	247 kcal	240 kcal	254 kcal	249 kcal
タンパク質	18.1 g	19.2 g	17 g	12.1 g	12.9 g
脂質	8.1 g	10.9 g	9.8 g	14.2 g	13 g
炭水化物	24 g	17.6 g	21.7 g	24.2 g	18.6 g
食塩相当量	1.8 g	2.3 g	2.4 g	1.5 g	2.4 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）

バランス土日セット　【翌週分】

10月19日（土）	10月20日（日）
サバの味噌煮	チキンのレモン揚げ
かにかまとチンゲン菜の炒め煮	もやしカレー炒め
根菜の金平	竹の子の含め煮
蒸しシュウマイ	白菜のお浸し
★中華わかめ	★黒豆

アレルギー	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
10月19日（土）	○	○	○				○
10月20日（日）	○	○	○				

	10月19日（土）	10月20日（日）
エネルギー	250 kcal	264 kcal
タンパク質	16.5 g	23.3 g
脂質	8.8 g	10 g
炭水化物	25.5 g	19.7 g
食塩相当量	2.5 g	1.2 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）

<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。

<お召上がり方>

健康バランス食	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。

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

≪管理栄養士の献立一言≫

『目の愛護デー』という言葉を聞いたことがありますか？10月10日は『10・10』を90度右に回転させると眉毛と目の形に見えることから、改めて目の大切さを知ろうという目的で制定されました☺睡眠をしっかりとり目を休ませることも大切ですが、目に良いとされる食べ物を食べることも大切です。目にはブルーベリーとよく聞きますよね～ブルーベリーには、疲れ目の予防・改善に効果的な“アントシアニン”がたっぷり含まれています。ビタミン類の補給が大切なのです！野菜や果物をしっかり食べて目の疲れを取りましょう(^^)/

《わたしのひと声カード》

バランス食

組合員名＿＿＿＿＿＿　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。