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】

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）
ハムカツ	卵きんちゃく煮	イカメンチカツ	ホタテシチュー	ブリ大根
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	人参しりしり
かぼちゃ寒天寄せ	サンマの甘辛煮	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	卵豆腐	ポテトサラダ
★ザーサイ	★昆布佃煮	★黒豆	小松菜おかかまぶし	★漬物
ごはん	十五穀ごはん	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 517 kcal	エネルギー 510 kcal	エネルギー 494 kcal	エネルギー 514 kcal	エネルギー 492 kcal
タンパク質 14.5 g	タンパク質 18.6 g	タンパク質 18.1 g	タンパク質 16.2 g	タンパク質 19.7 g
脂質 12.4 g	脂質 15.7 g	脂質 9.7 g	脂質 13.2 g	脂質 16 g
炭水化物 84.6 g	炭水化物 74 g	炭水化物 81.3 g	炭水化物 79.9 g	炭水化物 64.5 g
食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.8 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	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
炭水化物 25 g	炭水化物 23.7 g
食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.2 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】

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）
水餃子	サバの塩焼き	鶏肉の照り煮	肉じゃが	サーモンの漬け焼き
若草焼き	ピーマンと豚肉炒め	野菜のカレー炒め	ちくわの磯辺揚げ	炒り鶏
マカロニサラダ	さつま芋天とおくら天	ポテコロサラダ	ひじき煮	ふきの胡麻煮
モロヘイヤのだし割り	白菜の甘酢和え	卵豆腐の生姜あんかけ	しぎ鍋	かに風味サラダ
★漬物	★漬物	たたきおくら	津軽和え	★漬物
ごはん	ごはん	ごはん	青菜ごはん	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 489 kcal	エネルギー 516 kcal	エネルギー 492 kcal	エネルギー 496 kcal	エネルギー 522 kcal
タンパク質 18.5 g	タンパク質 19.5 g	タンパク質 26 g	タンパク質 16.6 g	タンパク質 23.1 g
脂質 12.6 g	脂質 16.5 g	脂質 12.9 g	脂質 13.6 g	脂質 18 g
炭水化物 72.9 g	炭水化物 70.7 g	炭水化物 65.2 g	炭水化物 73.4 g	炭水化物 62.1 g
食塩相当量 2 g	食塩相当量 1.8 g	食塩相当量 1.1 g	食塩相当量 1.9 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。

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	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 250 kcal	エネルギー 264 kcal
タンパク質 16.5 g	タンパク質 23.3 g
脂質 8.8 g	脂質 10 g
炭水化物 25.5 g	炭水化物 19.7 g
食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 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>

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



《わたしのひと声カード》　なごみ弁当

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。