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】

12月2日（月）	12月3日（火）	12月4日（水）	12月5日（木）	12月6日（金）
白身魚パンガシウスのマヨネーズ焼き	生姜味噌おでん	マスのピカタ	鶏肉の照り焼き	サバの有馬焼き
里芋のそぼろ煮	鶏肉とキャベツソテー	ポトフ風	切干大根の炒め物	冬瓜の白だし煮
ちくわの磯辺揚げ	えびチリ春巻き	白菜とさつま揚げの炒め物	かに卵焼き	じゃが芋金平
ナムル	モロヘイヤなめ茸和え	なすのそぼろ炒め	コールスローサラダ	わかめの煮浸し
ひじきの炒め煮	煮りんご	もやしの和え物	きのこの甘辛煮	白菜のお浸し
★漬物	★漬物	★豆昆布佃煮	★らっきょう漬	津軽和え
青菜ごはん（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）	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 361 kcal	エネルギー 357 kcal	エネルギー 362 kcal	エネルギー 362 kcal	エネルギー 348 kcal
タンパク質 19.9 g	タンパク質 19.9 g	タンパク質 19.1 g	タンパク質 21.2 g	タンパク質 17.5 g
脂質 19.4 g	脂質 16.4 g	脂質 15.8 g	脂質 20.9 g	脂質 16.5 g
炭水化物 26.5 g	炭水化物 35.2 g	炭水化物 33.2 g	炭水化物 20.5 g	炭水化物 29.2 g
食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 2.7 g

バランス土日セット　【今週分】

12月7日（土）	12月8日（日）
チキンのクリーム煮	サーモンの焼き魚
もやし炒め	煮しめ
大根ステーキ	ごぼうのピリ辛炒め
蒸しなす	さつま芋とプルーンのミルク煮
★昆布巻	★生姜佃煮
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 279 kcal	エネルギー 289 kcal
タンパク質 24 g	タンパク質 18.4 g
脂質 8.6 g	脂質 10.9 g
炭水化物 28.3 g	炭水化物 28.8 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】

12月9日（月）	12月10日（火）	12月11日（水）	12月12日（木）	12月13日（金）
豚肉の生姜焼き	ブリの照り焼き	メンチカツ	ホタテシチュー	酢豚
揚げ豆腐	竹の子の含め煮	煮しめ	五目ビーフン	山菜炒め
かぼちゃのいとこ煮	卵豆腐ねぎあんかけ	なすとピーマン炒め	サンマの甘辛煮	えびシューマイ
和風ピクルス	りんごサラダ	ミモザサラダ	炒り卵	春雨中華サラダ
ピーナッツ和え	煮和え	もずく二杯酢	三色なます	小松菜のおかかまぶし
★昆布佃煮	★漬物	★漬物	★漬物	★ザーサイ
ごはん（利用者のみ）	ごはん（利用者のみ）	栗ごはん（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 368 kcal	エネルギー 343 kcal	エネルギー 365 kcal	エネルギー 354 kcal	エネルギー 353 kcal
タンパク質 18.3 g	タンパク質 20 g	タンパク質 15.1 g	タンパク質 19.9 g	タンパク質 14.4 g
脂質 13.5 g	脂質 16.3 g	脂質 19 g	脂質 14.6 g	脂質 20.1 g
炭水化物 42.1 g	炭水化物 30.1 g	炭水化物 33.4 g	炭水化物 35.2 g	炭水化物 28.7 g
食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.7 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】

12月14日（土）	12月15日（日）
メバルの煮魚	煮込みハンバーグ
麻婆大根	ささげ炒め
三色ピーマン炒め	かぶら銀杏
胡麻味噌和え	土佐煮
★黒豆	★あさり佃煮
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 267 kcal	エネルギー 290 kcal
タンパク質 22 g	タンパク質 20.9 g
脂質 10.3 g	脂質 6.7 g
炭水化物 22.5 g	炭水化物 36.5 g
食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.5 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）

<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>

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。

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≫

今回は煮物にすると味が染み込んで美味しい“高野豆腐”についてご紹介します。鎌倉時代、高野山の僧侶たちによってつくられた精進料理である凍り豆腐が起源であるといわれています。アミノ酸が豊富に含まれている為、筋肉増強やダイエットといった効能があるほか、疲労回復や免疫力アップの効果もあるんですよ～☺だんだんと寒くなり煮物など温かい料理を食べる際には、高野豆腐を一品加えてみてはいかがですか(^^)/

《わたしのひと声カード》

げんき食

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。