◆ 11月23日～ 11月27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。

11月23日 月 曜日	11月24日 火 曜日	11月25日 水 曜日	11月26日 木 曜日	11月27日 金 曜日
白身魚の豆腐よせ	鶏ミンチロール	ホッケの漬焼きとミニサーモンマヨフライ	肉団子のおろし煮	ブリの塩焼きとえびシュウマイ
春雨と小桜えびの炒め	アスパラソテー	大根と豚肉のコンソメ煮	豚肉とふきの炒め煮	さつま芋と厚揚げの煮物
鶏のから揚げ	タラモサラダ	人参ラペ	かぼちゃの胡麻まぶし	キャベツの塩昆布和え
オクラのゆかり和え	もやしの胡麻和え	チンゲン菜のなめ茸和え	ほうれん草とかにカマの和え物	カリフラワーの甘酢漬
★なめ茸	★ラー油きくらげ	★白花豆	★もも缶	★漬物
ごはん（ごはん利用者のみ）	ごはん（ごはん利用者のみ）	わさびご飯（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：卵、乳、小麦、えび	エネルギー 253kcal タンパク質 12.5g 脂質 13.3g 炭水化物 20.3g 食塩相当量 2.0g	アレルギー：卵、乳、小麦	エネルギー 241kcal タンパク質 11.5g 脂質 10.3g 炭水化物 28.4g 食塩相当量 2.5g	アレルギー：卵、乳、小麦	エネルギー 243kcal タンパク質 13.4g 脂質 8.8g 炭水化物 30.1g 食塩相当量 2.2g	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	エネルギー 270kcal タンパク質 13.3g 脂質 11.4g 炭水化物 29.8g 食塩相当量 1.9g	アレルギー：卵、乳、小麦、えび	エネルギー 255kcal タンパク質 16.0g 脂質 14.7g 炭水化物 19.6g 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。

11月23日 月 曜日	11月24日 火 曜日	11月25日 水 曜日	11月26日 木 曜日	11月27日 金 曜日
肉団子の黒酢あん	ピザ風コロッケ	鶏と野菜の味噌炒め	ホッケの漬焼き	豚しゃぶ
春雨と小桜えびの炒め	アスパラソテー	大根のコンソメ煮	豚肉とふきの炒め煮	さつま芋と厚揚げの煮物
肉入り卵焼き	白菜の炒め煮	ミニサーモンマヨフライ	キッシュ風	ピーマンの生姜炒め
わかめの香味和え	タラモサラダ	人参ラペ	ほうれん草とかにカマの和え物	キャベツの塩昆布和え
オクラのゆかり和え	もやしの胡麻和え	チンゲン菜のなめ茸和え	白菜お浸し	カリフラワーの甘酢漬
★ザーサイ	★ラー油きくらげ	★豆昆布の佃煮	★もも缶	★切干ゆず風味
ごはん（ごはん利用者のみ）	ごはん（ごはん利用者のみ）	わさびご飯（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：卵、乳、小麦、えび	エネルギー 348kcal タンパク質 16.8g 脂質 16.8g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 2.6g	アレルギー：卵、乳、小麦	エネルギー 360kcal タンパク質 9.5g 脂質 19.9g 炭水化物 38.3g 食塩相当量 2.7g	アレルギー：卵、乳、小麦	エネルギー 354kcal タンパク質 14.5g 脂質 19.7g 炭水化物 32.6g 食塩相当量 2.5g	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	エネルギー 337kcal タンパク質 21.3g 脂質 20.0g 炭水化物 20.9g 食塩相当量 2.3g	アレルギー：卵、乳、小麦	エネルギー 350kcal タンパク質 20.1g 脂質 16.3g 炭水化物 32.2g 食塩相当量 2.9g

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。

11月23日 月 曜日	11月24日 火 曜日	11月25日 水 曜日	11月26日 木 曜日	11月27日 金 曜日
白身魚の豆腐よせ	鶏ミンチロール	ホッケの漬焼きとミニサーモンマヨフライ	肉団子のおろし煮	ブリの塩焼きとえびシュウマイ
春雨と小桜えびの炒め	アスパラソテー	大根と豚肉のコンソメ煮	豚肉とふきの炒め煮	さつま芋と厚揚げの煮物
鶏のから揚げ	タラモサラダ	人参ラペ	かぼちゃの胡麻まぶし	キャベツの塩昆布和え
オクラのゆかり和え	もやしの胡麻和え	チンゲン菜のなめ茸和え	ほうれん草とかにカマの和え物	カリフラワーの甘酢漬
★なめ茸	★ラー油きくらげ	★白花豆	★もも缶	★漬物
ごはん	ごはん	わさびご飯	ごはん	ごはん
アレルギー：卵、乳、小麦、えび	エネルギー 492kcal タンパク質 16.8g 脂質 13.9g 炭水化物 74.6g 食塩相当量 2.0g	アレルギー：卵、乳、小麦	エネルギー 480kcal タンパク質 15.8g 脂質 10.9g 炭水化物 82.7g 食塩相当量 2.5g	アレルギー：卵、乳、小麦	エネルギー 484kcal タンパク質 17.8g 脂質 9.5g 炭水化物 84.7g 食塩相当量 2.5g	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	エネルギー 509kcal タンパク質 17.6g 脂質 12.0g 炭水化物 84.1g 食塩相当量 1.9g	アレルギー：卵、乳、小麦、えび	エネルギー 494kcal タンパク質 20.3g 脂質 15.3g 炭水化物 73.9g 食塩相当量 2.2g

※　別売のごはんは、エネルギー 267kcalです。（ごはん利用者のみ）
※　なごみ弁当のごはんは、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　コープ配食サービスセンター
0120-102-705
営業時間：9時～18時／月～金

◆ 11月23日～ 11月27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。

11月23日 月曜日	11月24日 火曜日	11月25日 水曜日	11月26日 木曜日	11月27日 金曜日
豆腐入り鶏つくね	銀ヒラスのにんにく風味焼き	豚肉の味噌漬焼き	メルルーサ（白身魚）のピカタ	オムレツのクリームソースがけ
ひじきと大豆の煮物	野菜ソテー	小松菜の炒め物	白菜の炒め物	根菜と鶏肉の炒め物
キャベツのゆかり風味	冬瓜の煮浸し	もやしの塩昆布和え	揚げなすの煮浸し	わかめのナムル
ピーマンのおかか和え	カリフラワーの胡麻ドレサラダ	蒸しかぼちゃ	チンゲン菜の辛子和え	きのこのペペロンチーノ風
★生姜の佃煮	★昆布の佃煮	★漬物	★ラー油きくらげ	★コロコロごぼう
アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦
エネルギー 259kcal	エネルギー 260kcal	エネルギー 245kcal	エネルギー 263kcal	エネルギー 270kcal
タンパク質 20.2g	タンパク質 14.9g	タンパク質 15.2g	タンパク質 13.4g	タンパク質 12.9g
脂質 12.3g	脂質 16.6g	脂質 14.8g	脂質 13.1g	脂質 13.7g
炭水化物 20.4g	炭水化物 15.3g	炭水化物 15.5g	炭水化物 24.0g	炭水化物 28.5g
食塩相当量 2.4g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 2.4g

バランス土日セット　　献立表　　（金曜日お届け）土日

①　11/28 ～ 11/29	②　11/28 ～ 11/29
赤魚のみぞれ煮	茹で鶏の香味ソース
キャベツのカレー炒め	なすのオイスター煮
ブロッコリーのおかかマヨ和え	白菜のわさび和え
オクラの胡麻和え	わかめとアサリのソテー
★豆昆布の佃煮	★山椒エリンギ
アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦
エネルギー 253kcal	エネルギー 264kcal
タンパク質 17.9g	タンパク質 15.9g
脂質 14.2g	脂質 17.8g
炭水化物 17.0g	炭水化物 10.7g
食塩相当量 2.2g	食塩相当量 1.9g

≪管理栄養士の献立一言≫

タラモサラダ～日本で生まれた料理のように思われがちですが、元は地中海周辺が発祥の伝統的料理、「タラマサラタ」です。「タラマ」は「魚卵」、「サラタ」は「サラダ」を意味します。名前自体が「魚卵のサラダ」という意味を持っており、本場では塩漬けにした魚卵をベースに、パンをふやかしたもの、ニンニク、オリーブオイルなどをペースト状にしたものが主流です。日本のようにゴロゴロしたじゃが芋が入るわけではありません。日本では、「タラモ」という響きから、「タラコ」＋「じゃが芋」の略だと日本人が勝手に解釈し、それがいつしか定番となりました。塩漬け魚卵（タラマ）は、日本では手に入りにくかったため、身近な「タラコ」や「明太子」が代用されました。私も調べるまではタラモの「モ」はじゃが芋の「も」だと思っていた人のひとりです。

＜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 帯封とピンクと黄色のカップを取り外し、フタをしたまま500Wで1分30秒を目安に温めてください。
なごみ弁当 帯封とピンクと黄色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1分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。

●お声をお聞かせください。ご記入後、配達員に直接お渡しいただくか、保冷箱に入れてご提出ください。

【1】今週美味しかった献立を教えてください。

［　　］

【2】改善を希望する献立を教えてください。

［　　］

【3】今後入っていたらうれしい献立を教えてください。

［　　］

《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