

◆ 9月7日～ 9月11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。			
9月7日			9月8日		9月9日		9月10日		9月11日			
月 曜 日			火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日			
赤魚の煮付け			回鍋肉(ホイコーロー)		えびカツ		鶏とピーマンのトマト煮		カレイの漬焼き			
ビーフン炒め			人参の炒め物		チンゲン菜と卵の炒め		野菜炒め		キャベツの味噌炒め			
青菜とちくわの辛子マヨ和え			コールスローサラダ		肉団子とわかめの煮物		ひじきとかにカマの和え		子和え			
海藻サラダ			オクラのお浸し		キャベツのゆかり風味		白菜のお浸し		チンゲン菜の塩昆布和え			
★白花豆			★ザーサイ		★山椒エリンギ		★福神漬		★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)		梅ごはん(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		エネルギー 250kcal	アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー			
卵、乳、小麦	タンパク質	16.4g	卵、乳、小麦、 落花生	タンパク質	249kcal	卵、乳、小麦、 かに	タンパク質	272kcal	卵、乳、小麦	タンパク質	243kcal	
	脂質	12.6g		タンパク質	16.1g		タンパク質	16.9g		タンパク質	17.3g	
	炭水化物	20.6g		脂質	13.9g		脂質	17.1g		脂質	8.8g	
	食塩相当量	2.3g		炭水化物	23.7g		炭水化物	14.9g		炭水化物	30.8g	

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。								
9月7日			9月8日			9月9日			9月10日			9月11日		
月 曜 日			火 曜 日			水 曜 日			木 曜 日			金 曜 日		
水ギョウザ			タラの味噌野菜あんかけ			豚肉の生姜焼き			サバの味噌焼き			鶏のオーロラ焼き		
ビーフン炒め			人参の炒め物			チンゲン菜と卵の炒め			鶏とかぼちゃのカレー風味			キャベツの味噌炒め		
なすと厚揚げの煮浸し			メンチカツ			さつま芋のねりこみ			野菜炒め			子和え		
青菜とちくわの辛子マヨ和え			コールスローサラダ			わかめの酢味噌和え			ひじきとかにカマの和え			いんげんの胡麻和え		
海藻サラダ			オクラのお浸し			キャベツのゆかり風味			枝豆腐			玉ねぎとピーマンのマリネ		
★黒豆			★切干ゆず風味			★漬物			★パイン缶			★ザーサイ		
ごはん(ごはん利用者のみ)			ごはん(ごはん利用者のみ)			梅ごはん(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		エネルギー 350kcal	アレルギー		エネルギー 348kcal	アレルギー		エネルギー 364kcal	アレルギー		エネルギー 372kcal	アレルギー		エネルギー 365kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	13.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.0g	卵、乳、小麦、 かに	タンパク質	24.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.7g
	脂質	18.1g		脂質	17.3g		脂質	18.4g		脂質	24.0g		脂質	23.7g
	炭水化物	35.2g		炭水化物	32.7g		炭水化物	32.2g		炭水化物	20.6g		炭水化物	22.7g
	食塩相当量	2.8g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.6g

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。									
9月7日			9月8日		9月9日			9月10日		9月11日				
月 曜 日			火 曜 日		水 曜 日			木 曜 日		金 曜 日				
赤魚の煮付け			回鍋肉(ホイコーロー)		えびカツ			鶏とピーマンのトマト煮		カレーの漬焼き				
ビーフン炒め			人参の炒め物		チンゲン菜と卵の炒め			野菜炒め		キャベツの味噌炒め				
青菜とちくわの辛子マヨ和え			コールスローサラダ		肉団子とわかめの煮物			ひじきとかにカマの和え		子和え				
海藻サラダ			オクラのお浸し		キャベツのゆかり風味			白菜のお浸し		チンゲン菜の塩昆布和え				
★白花豆			★ザーサイ		★山椒エリンギ			★福神漬		★切干ゆず風味				
ごはん			ごはん		梅ごはん			ごはん		ごはん				
アレルギー		エネルギー 489kcal	アレルギー		エネルギー 504kcal	アレルギー		エネルギー 489kcal	アレルギー		エネルギー 511kcal	アレルギー		エネルギー 482kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	20.7g	卵、乳、小麦、 落花生	タンパク質	20.4g	卵、乳、小麦、 えび	タンパク質	18.1g	卵、乳、小麦、 かに	タンパク質	21.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	21.6g
	脂質	13.2g		脂質	14.5g		脂質	12.0g		脂質	17.7g		脂質	9.4g
	炭水化物	74.9g		炭水化物	78.0g		炭水化物	72.6g		炭水化物	69.2g		炭水化物	85.1g
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.0g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.1g

※ 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 コーフ配食サービスセンター
0120-102-705
営業時間:9時～18時/月～金

◆ 9月7日～ 9月11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。								
9月7日 月曜日			9月8日 火曜日		9月9日 水曜日		9月10日 木曜日		9月11日 金曜日		
油ふ入り肉じゃが			かにクリームコロッケ		鶏のニンニク醤油焼き		銀ヒラスの韓国風煮		豚肉とえび団子の中華あんかけ		
なすの味噌炒め			たけのこの煮しめ		冬瓜と小桜えびのスープ煮		豚肉ともやしの炒め物		春巻き		
小松菜のしらす和え			キャベツとあさりのペペロンチーノ風		金平ごぼう		厚揚げの甘酢あんかけ		オーロラサラダ		
厚焼玉子			ポテトチリコンカン		ほうれん草のお浸し		人参の胡麻味噌和え		ピーマンの塩昆布和え		
★昆布の佃煮			★しその実漬		★切干ゆず風味		★黒豆		★ザーサイ		
アレルギー	エネルギー	267kcal	アレルギー	エネルギー	262kcal	アレルギー	エネルギー	263kcal	アレルギー	エネルギー	260kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	13.6g	卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質	11.0g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	16.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.3g
	脂質	12.5g		脂質	10.2g		脂質	15.4g		脂質	11.8g
	炭水化物	28.0g		炭水化物	34.3g		炭水化物	17.6g		炭水化物	21.4g
	食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	1.4g		食塩相当量	2.1g

バランス土日セット			献立表		(金曜日お届け) 土日				
①		9/12	～	9/13	②		9/12	～	9/13
メバルのもろ味噌焼き				三色しのだの炊合せ					
しらたきのチャプチェ				いんげん炒め					
なすの煮浸し				わかめとキャベツの香味和え					
チンゲン菜のツナマヨ和え				卵味噌					
★たけのこのねぎ塩				★豆昆布の佃煮					
アレルギー		エネルギー	253kcal	アレルギー		エネルギー	254kcal		
卵、乳、小麦		タンパク質	16.9g	卵、乳、小麦		タンパク質	18.3g		
		脂質	14.2g			脂質	14.1g		
		炭水化物	16.0g			炭水化物	26.9g		
		食塩相当量	2.1g			食塩相当量	1.9g		

《管理栄養士の献立一言》

にんにく～原産は中央アジアで、紀元前4000年頃には古代エジプトで栽培され、ピラミッド建設の労働者たちにスタミナ食として毎日配られていた記録が残っています。ツタンカーメンの墓からもにんにくが見つかっています。古代ギリシャ・ローマでは兵士の体力維持のため、遠征へ携帯されました。日本には中国を経由して、飛鳥時代から奈良時代に伝わり、古事記や日本書紀にも記述が見られます。元々は大蒜(おおびる)と呼ばれていましたが、室町時代、「にんにく」と呼ばれるようになりました。修行僧が、困難を耐え忍ぶ(忍辱＝にんにく)ために、食べたという仏教用語に由来するという説が有力視されています。日本で一般市民に食べられるようになったのは、明治に西洋文化が入ってきてからです。現在は、我が青森県が国内生産の7割を占める一大産地となっています。

<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が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

ご利用の

氏名

お弁当