虹のげんき食　献立表

※調理（味付け）・加工（カット）をしていないものに★印をつけています。※当日21時までにお召し上がりください。【今週分】

8月12日（月）	8月13日（火）	8月14日（水）	8月15日（木）	8月16日（金）
カレイの塩魚	トンカツ	マスの南部焼き	卵きんちゃく煮	バラ焼き風
トマトビーンズ	厚揚げの含め煮	鶏大根のコンソメ煮	なすとさつま芋のひき肉あんかけ	じゃが芋の炊き合わせ
なすの煮浸し	卵豆腐の生姜あんかけ	ひじき煮	ふきの炒め物	白菜となめ茸の煮和え
枝豆豆腐	すき昆布ソテー	えびカツ	かにかまと玉ねぎのサラダ	玉こんにゃく煮
白菜の甘酢和え	たたきおくら	もやしのおかか和え	ほうれん草のお浸し	わかめときゅうりの酢の物
★わさび漬け	★漬物	きゅうりのもろみ味噌がけ	★ちりめん佃煮	煮豆
ごはん（利用者のみ）	ごはん（利用者のみ）	ごはん（利用者のみ）	わかめごはん（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 352 kcal	エネルギー 356 kcal	エネルギー 350 kcal	エネルギー 344 kcal	エネルギー 350 kcal
タンパク質 23 g	タンパク質 16.8 g	タンパク質 26.5 g	タンパク質 13.7 g	タンパク質 15 g
脂質 13.2 g	脂質 16 g	脂質 15.4 g	脂質 16.9 g	脂質 13.5 g
炭水化物 34 g	炭水化物 36.6 g	炭水化物 24.8 g	炭水化物 34.4 g	炭水化物 41.5 g
食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 1.7 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.4 g

バランス土日セット　【今週分】

8月17日（土）	8月18日（日）
ホッケのみりん焼き	目玉焼きカレーソース
卵の花	大豆もやし炒め
ニラの卵とじ	甘辛大根
キャベツのしその実和え	ほうれん草のおかか和え
★うぐいす豆	★竹の子梅和え
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 265 kcal
タンパク質 17.8 g	タンパク質 16.3 g
脂質 9.2 g	脂質 11.5 g
炭水化物 28.2 g	炭水化物 23.6 g
食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.5 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】

8月19 日（月）	8月20日（火）	8月21日（水）	8月22日（木）	8月23日（金）
チキンハンバーグ	赤魚の粕漬け焼き	水餃子	白身魚ホキフライとコロッケ	サメの煮魚
昆布炒め	春雨炒め	さつま芋の甘辛煮	金平ごぼう	肉野菜炒め
かぼちゃサラダ	大豆の煮物	いんげん炒め	かぼちゃの甘煮	チキンボールのケチャップ煮
ふきとこんにゃくの煮物	さしみこんにゃく	青菜の胡麻味噌和え	身欠きニシン味噌	ほうれん草の和え物
小松菜の和え物	きゅうりのさっぱり和え	ところてん	かぶのゆかり和え	長芋のお浸し
★漬物	★福神漬	枝豆	★ザーサイ	★豆昆布佃煮
生姜ごはん（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 366 kcal	エネルギー 344 kcal	エネルギー 350 kcal	エネルギー 350 kcal	エネルギー 350 kcal
タンパク質 19.3 g	タンパク質 19.6 g	タンパク質 13 g	タンパク質 16.9 g	タンパク質 22.5 g
脂質 17.1 g	脂質 13 g	脂質 13 g	脂質 10.4 g	脂質 17.2 g
炭水化物 34.3 g	炭水化物 35.7 g	炭水化物 47.4 g	炭水化物 47.1 g	炭水化物 28.6 g
食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 3 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.9 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】

8月24日（土）	8月25日（日）
えびの中華炒め	サーモンの焼き魚
さつま揚げと大根の含め煮	なすのはさみ揚げ
卵豆腐	ピーマンの生姜炒め
かぼちゃ	おくらのお浸し
★生姜佃煮	エリンギ山椒
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 260 kcal	エネルギー 267 kcal
タンパク質 17.8 g	タンパク質 17.1 g
脂質 8.2 g	脂質 12.7 g
炭水化物 28.5 g	炭水化物 21 g
食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 1.5 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 骨をとった魚を使用しておりますが、魚の種類によっては小骨が気になるものもあります。

<お召し上がり方>

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≫

6～9月が旬の夏野菜“おくら”についてご紹介します。ぬめりが特徴で夏バテ予防に役立つことから夏場の食卓によく登場しますよね～ネバネバはペクチン・ガラクタン・アラバンなどの水溶性食物繊維です。余分なコレステロールを排出して動脈硬化を防ぎ血圧を正常に保つ効果や、脳細胞を活性化し認知症を予防する効果などたくさんあります。長芋や納豆と一緒に食べるとスタミナ増強！卵や肉類と一緒に食べると免疫力アップが期待できますよ(^^)/

《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。