

◆8月18日～8月22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。

8月18日 月曜日		8月19日 火曜日		8月20日 水曜日		8月21日 木曜日		8月22日 金曜日	
鶏と高野豆腐の卵あんかけ		揚げカレイのみぞれ煮		いかメンチカツ		焼きサバの胡麻味噌かけ		肉団子の甘酢炒め	
冬瓜の煮しめ		野菜炒め		甘辛大根		ビーフン炒め		白菜の炒め煮	
キャベツの生姜味噌和え		卵豆腐		もやしのわさび和え		チンゲン菜のおかか和え		キャロットサラダ	
もずくの酢の物		わかめの和え物		玉ねぎのマリネ		さつま芋の塩煮		なめ茸和え	
★福神漬		★ザーサイ		★高菜漬		★漬物		★ラー油きくらげ	
ごはん(ごはん利用者のみ)		ごはん(ごはん利用者のみ)		青菜ごはん(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 261kcal	アレルギー	エネルギー 247kcal	アレルギー	エネルギー 263kcal	アレルギー	エネルギー 261kcal	アレルギー	エネルギー 263kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 16.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 11.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 14.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 10.9g
	脂質 13.6g		脂質 13.1g		脂質 10.4g		脂質 12g		脂質 11.1g
	炭水化物 20.6g		炭水化物 15.7g		炭水化物 31.6g		炭水化物 28.2g		炭水化物 32g
	食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 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。

8月18日 月曜日		8月19日 火曜日		8月20日 水曜日		8月21日 木曜日		8月22日 金曜日	
えびカツ		鶏の治部煮		サバの漬け焼き		オムレツのかに玉風		シーフードカレー	
焼き豆腐の煮しめ		野菜炒め		キャベツのケチャップ炒め		豚肉とビーフンの炒め		和風マカロニソテー	
なすの大葉醤油漬け		卵豆腐		甘辛大根		さつま芋の塩煮		鶏の塩レモン焼き	
キャベツの生姜味噌和え		わかめの和え物		もやしのわさび和え		チンゲン菜のおかか和え		キャロットサラダ	
かぼちゃサラダ		白菜のお浸し		玉ねぎのマリネ		えびシュウマイ		なめ茸和え	
★高菜漬		★黒豆		★漬物		★ラー油きくらげ		★福神漬	
ごはん(ごはん利用者のみ)		ごはん(ごはん利用者のみ)		青菜ごはん(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 352kcal	アレルギー	エネルギー 352kcal	アレルギー	エネルギー 349kcal	アレルギー	エネルギー 354kcal	アレルギー	エネルギー 343kcal
卵、乳、小麦、えび	タンパク質 11.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 21.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 19g	卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質 14.1g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 15g
	脂質 17.8g		脂質 17.8g		脂質 18.7g		脂質 11.7g		脂質 18.6g
	炭水化物 32.9g		炭水化物 29.2g		炭水化物 31.5g		炭水化物 49.8g		炭水化物 35.6g
	食塩相当量 2g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.9g		食塩相当量 2.9g		食塩相当量 2.5g

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。

8月18日 月曜日		8月19日 火曜日		8月20日 水曜日		8月21日 木曜日		8月22日 金曜日	
鶏と高野豆腐の卵あんかけ		揚げカレイのみぞれ煮		いかメンチカツ		焼きサバの胡麻味噌かけ		肉団子の甘酢炒め	
冬瓜の煮しめ		野菜炒め		甘辛大根		ビーフン炒め		白菜の炒め煮	
キャベツの生姜味噌和え		卵豆腐		もやしのわさび和え		チンゲン菜のおかか和え		キャロットサラダ	
もずくの酢の物		わかめの和え物		玉ねぎのマリネ		さつま芋の塩煮		なめ茸和え	
★福神漬		★ザーサイ		★高菜漬		★漬物		★ラー油きくらげ	
ごはん		ごはん		青菜ごはん		ごはん		ごはん	
アレルギー	エネルギー 500kcal	アレルギー	エネルギー 486kcal	アレルギー	エネルギー 503kcal	アレルギー	エネルギー 500kcal	アレルギー	エネルギー 502kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 20.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 22g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.2g
	脂質 14.2g		脂質 13.7g		脂質 11g		脂質 12.6g		脂質 11.7g
	炭水化物 74.9g		炭水化物 70g		炭水化物 86.1g		炭水化物 82.5g		炭水化物 86.3g
	食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2g

※ 別売のご飯は、エネルギー 320kcalです。(ごはん利用者のみ)

※ なごみ弁当のご飯は、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

◆8月18日～8月22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。

8月18日 月曜日		8月19日 火曜日		8月20日 水曜日		8月21日 木曜日		8月22日 金曜日	
カレイのムニエル		豚肉の味噌漬け焼き		アジのみりん醤油焼き		厚揚げの回鍋肉(ホイコーロー)風		白身魚フライ	
人参とハムのソテー		煮合え		鶏の炊き合わせ		もやし炒め		春雨の中華スープ煮	
揚げポテト		ブロッコリーの塩昆布和え		なすの南蛮煮		オーロラサラダ		白菜の酢味噌和え	
スクランブルエッグ		人参のマリネ		いんげんのピーナツ和え		わかめの中華和え		ほうれん草のナムル	
★切干ゆず風味		★しその実漬		★昆布の佃煮		★ザーサイ		★山椒エリンギ	
アレルギー	エネルギー 250kcal	アレルギー	エネルギー 262kcal	アレルギー	エネルギー 253kcal	アレルギー	エネルギー 258kcal	アレルギー	エネルギー 252kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 17.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 13.6g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 19g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 14.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 10.3g
	脂質 10.2g		脂質 12.9g		脂質 12.9g		脂質 16.3g		脂質 11.7g
	炭水化物 26.6g		炭水化物 25.8g		炭水化物 17.4g		炭水化物 18.2g		炭水化物 28.6g
	食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 1.5g

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 8/23 ~ 8/24		② 8/23 ~ 8/24	
煮込みハンバーグ		ブリの大葉にんにく風味	
キャベツの煮浸し		もやしの味噌炒め	
オクラのおかか和え		小松菜とかにカマの和え	
たけのこのねぎ塩和え		卵焼き	
★高菜漬		★豆昆布の佃煮	
アレルギー	エネルギー 259kcal	アレルギー	エネルギー 264kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 18.2g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 18.5g
	脂質 12.4g		脂質 14.3g
	炭水化物 23.4g		炭水化物 19.9g
	食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.2g

いきいき食・バランス土日セット 用には、こちらのレトルトご飯をお 使い下さい。	
COOPおいしいご飯(200g)	
山形県産「はえぬき」使用	
原材料	エネルギー 290kcal
うるち米 (山形県)	タンパク質 4.2g
	脂質 0.8g
賞味期限 本体に記載	炭水化物 65.6g
	ナトリウム 9.1g

《管理栄養士の献立一言》

福神漬は、日本の非発酵型の漬物の一種。大根、なす、タマメ、レンコン、キュウリ、シソの実、しいたけまたは白ごまなどの7種の下漬けした野菜類を塩抜きして細かく刻み、醤油と砂糖やみりんなどで作った調味液に漬け込んだもの。諸説ある福神漬の由来だが、ひとつの説には1885年の明治時代まで遡る。当時、上野にあった漬物店で、福神漬となる新しい漬物が販売された。その漬物の原料に7種類の野菜を使っていること、また店近隣の不忍池で弁財天が祀られていたことから、当時流行作家であった梅亭金鷲(ばいていきんが)が、七福神にちなんで「福神漬」と命名したという。福神漬は日清戦争・日露戦争で日本軍兵士の携帯食として支給されたことで、日本人の間で認知度が向上し、缶詰入りの福神漬に湯または水をかけ、硬めに炊いたご飯に混ぜて食べていたそう

＜注意事項＞

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
なごみ弁当 帯封とピンク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、700Wで1分20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2分、700Wで1分40秒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。

《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

◆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。