

# ◆8月11日～8月15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11日 月曜日		8月12日 火曜日		8月13日 水曜日		8月14日 木曜日		8月15日 金曜日	
かにクリームコロッケ		鶏の醤油麹焼き		タラのピカタ		彩り野菜のふんわり豆腐揚げ		サワラの幽庵焼き	
シーチキンソテー		白菜炒め		生揚げの香味炒め		大根の白だし煮		キャベツとちくわの炒め煮	
もやしの酢醤油和え		ほうれん草の白和え		きのこのおろし煮		白菜の胡麻酢和え		じゃが芋のわさびマヨ和え	
人参のナムル		春雨の酢の物		キャベツのゆかり和え		ほうれん草のお浸し		オクラのだし割り	
煮豆		★山椒エリンギ		★昆布の佃煮		★漬物		★しその実漬	
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)		ゆかりごはん(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 275kcal	アレルギー	エネルギー 274kcal	アレルギー	エネルギー 265kcal	アレルギー	エネルギー 262kcal	アレルギー	エネルギー 245kcal
卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質 11g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 10.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.3g
	脂質 11.3g		脂質 17.3g		脂質 9.7g		脂質 15.4g		脂質 11.9g
	炭水化物 35.9g		炭水化物 14.3g		炭水化物 26.9g		炭水化物 22.1g		炭水化物 23.4g
	食塩相当量 1.5g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.5g

## 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11日 月曜日		8月12日 火曜日		8月13日 水曜日		8月14日 木曜日		8月15日 金曜日	
鶏のタイ風煮		赤魚の磯部揚げ		鶏の南イタリア風		アジフライ		豚肉の甘辛焼き	
高野豆腐の炊き合わせ		肉団子のポトフ風		生揚げの香味炒め		カレー金平		キャベツとちくわの炒め煮	
水餃子		蒸しさつまいも		きのこのおろし煮		大根の白だし煮		じゃが芋のわさびマヨ和え	
チンゲン菜のお浸し		ほうれん草の白和え		ブロッコリーサラダ		白菜の胡麻酢和え		揚げなす	
人参のナムル		春雨の酢の物		キャベツのゆかり和え		ほうれん草のお浸し		オクラのだし割り	
煮豆		★豆昆布の佃煮		★らっきょう漬		★昆布の佃煮		★漬物	
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)		ゆかりごはん(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 352kcal	アレルギー	エネルギー 356kcal	アレルギー	エネルギー 345kcal	アレルギー	エネルギー 347kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 20.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.9g
	脂質 20.8g		脂質 14.4g		脂質 21.2g		脂質 18.8g		脂質 20.7g
	炭水化物 23.9g		炭水化物 39.5g		炭水化物 28g		炭水化物 32.9g		炭水化物 28.7g
	食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.5g		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。

8月11日 月曜日		8月12日 火曜日		8月13日 水曜日		8月14日 木曜日		8月15日 金曜日	
かにクリームコロッケ		鶏の醤油麹焼き		タラのピカタ		彩り野菜のふんわり豆腐揚げ		サワラの幽庵焼き	
シーチキンソテー		白菜炒め		生揚げの香味炒め		大根の白だし煮		キャベツとちくわの炒め煮	
もやしの酢醤油和え		ほうれん草の白和え		きのこのおろし煮		白菜の胡麻酢和え		じゃが芋のわさびマヨ和え	
人参のナムル		春雨の酢の物		キャベツのゆかり和え		ほうれん草のお浸し		オクラのだし割り	
煮豆		★山椒エリンギ		★昆布の佃煮		★漬物		★しその実漬	
ごはん		ごはん		ごはん		ゆかりごはん		ごはん	
アレルギー	エネルギー 514kcal	アレルギー	エネルギー 513kcal	アレルギー	エネルギー 504kcal	アレルギー	エネルギー 501kcal	アレルギー	エネルギー 484kcal
卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質 15.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 22.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 21g	卵、乳、小麦	タンパク質 15g	卵、乳、小麦	タンパク質 19.6g
	脂質 11.9g		脂質 17.9g		脂質 10.3g		脂質 16g		脂質 12.5g
	炭水化物 90.2g		炭水化物 68.6g		炭水化物 81.2g		炭水化物 76.4g		炭水化物 77.7g
	食塩相当量 1.5g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.5g

※ 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11日～8月15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11日 月曜日		8月12日 火曜日		8月13日 水曜日		8月14日 木曜日		8月15日 金曜日	
ポークカレー		サバの生姜煮		三色しのだの炊合せ		メバルの西京焼き		焼きギョウザ	
大根のコンソメ煮		なすのそぼろ炒め		切干大根の煮付		もやし炒め		炒り豆腐	
ハーフオムレツ		キャベツの煮浸し		卵焼き		冬瓜の白だし煮		キャベツとかにかまの辛子マヨ和え	
ブロッコリーの胡麻ドレサラダ		小松菜の胡麻和え		白菜の胡麻味噌和え		いんげんのツナマヨ和え		かぼちゃの甘煮	
★福神漬		★いぶりがっこ		★生姜の佃煮		★きゅうり漬		★中華わかめ	
アレルギー	エネルギー 251kcal	アレルギー	エネルギー 242kcal	アレルギー	エネルギー 244kcal	アレルギー	エネルギー 245kcal	アレルギー	エネルギー 260kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 12.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 19g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.4g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 10.8g
	脂質 12.2g		脂質 14.8g		脂質 14.5g		脂質 12.6g		脂質 11g
	炭水化物 28.8g		炭水化物 15.7g		炭水化物 21.5g		炭水化物 19.4g		炭水化物 33g
	食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.6g

## バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 8/16 ~ 8/17		② 8/16 ~ 8/17	
マスの味噌マヨ焼き		かにクリームコロッケ	
ごぼうとコンニャクの炒め		白菜のうま煮	
卵豆腐		カリフラワーのマリネ	
なめ茸和え		チンゲン菜の辛子和え	
★白花豆		★ラー油きくらげ	
アレルギー	エネルギー 267kcal	アレルギー	エネルギー 273kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 17.3g	卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質 9.1g
	脂質 13.6g		脂質 10.9g
	炭水化物 22.1g		炭水化物 36.1g
	食塩相当量 1.4g		食塩相当量 2.4g

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。	
<b>COOPおいしいご飯(200g)</b>	
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》

「ゆかり」は、三島食品が製造する赤じそふりかけのことで、同社の登録商標であり、日本の赤じそふりかけ市場約9割を占めています。名古屋周辺で食べられていた赤じその漬物をヒントに1970年(昭和45年)に販売開始し、三島食品の看板商品です。赤じそには鉄分が豊富に含まれ、さらに鉄分の吸収率をアップさせるビタミンCも豊富に含まれているため、貧血予防が期待できます。また、しその香り成分ベリルアルデヒドは強い抗菌・防腐作用をもっているため、食中毒予防にも効果があります。さらに消化酵素の分泌を促進する効果ももっているため、胃腸の調子を整え、食欲増進させてくれる効果もあります。暑さが続くこの時期にもってこいの食材ですね。日本国外でも販売されており、フライドホテトやサラダなどにふりかけて食べられているそうですよ。

### ＜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。