

◆ 10月5日～ 10月9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。									
10月5日 月曜日		10月6日 火曜日		10月7日 水曜日		10月8日 木曜日		10月9日 金曜日			
揚げ鶏の青じそ風味		アジの味噌焼き		チンジャオチキン		えびカツ		ギョウザ			
キャベツとかにカマの味噌炒め		じゃが芋のソース炒め		白菜と小桜えびのうすくず煮		大根の味噌煮		回鍋肉(ホイコーロー)			
切干大根の炒め物		小松菜の胡麻和え		ひじきと大豆の煮物		マカロニサラダ		もやしのザーサイ和え			
きゅうりの酢醤油和え		コーンサラダ		チンゲン菜のお浸し		ほうれん草の和え物		ブロッコリーのチリマヨ和え			
★らっきょう漬		★昆布の佃煮		★福神漬		★みかん缶		★たけのこのねぎ塩			
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)		ごはん(ごはん利用者のみ)		わさびごはん(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、 かに	エネルギー	256kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	245kcal	卵、乳、小麦、 えび	エネルギー	268kcal	卵、乳、小麦、 落花生	エネルギー	250kcal
	タンパク質	16.8g		タンパク質	16.4g		タンパク質	11.5g		タンパク質	15.6g
	脂質	9.6g		脂質	9.5g		脂質	9.5g		脂質	14.7g
	炭水化物	27.4g		炭水化物	29.5g		炭水化物	31.6g		炭水化物	21.8g
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量
		2.4g			2.4g			1.7g			2.3g

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。									
10月5日 月曜日		10月6日 火曜日		10月7日 水曜日		10月8日 木曜日		10月9日 金曜日			
メバルの香味あんかけ		チキンチャップ		サバの有馬焼き		鶏つくねの大葉巻き		ふんわりすり身の甘酢あんかけ			
春巻き		じゃが芋のソース炒め		チンジャオチキン風炒め		大根の味噌煮		回鍋肉(ホイコーロー)			
キャベツとかにカマの味噌炒め		わかめの煮浸し		白菜と小桜えびのうすくず煮		マカロニサラダ		もやしのザーサイ和え			
切干大根の炒め物		小松菜の胡麻和え		ひじきと大豆の煮物		ほうれん草の和え物		ブロッコリーのチリマヨ和え			
きゅうりの酢醤油和え		コーンサラダ		チンゲン菜のお浸し		さつま芋の甘煮		蒸しかぼちゃ			
★漬物		★ラー油きくらげ		★ザーサイ		★みかん缶		★たけのこのねぎ塩			
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)		ごはん(ごはん利用者のみ)		わさびごはん(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、 かに	エネルギー	341kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	369kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	352kcal	卵、乳、小麦、 落花生	エネルギー	352kcal
	タンパク質	16.8g		タンパク質	20.0g		タンパク質	13.9g		タンパク質	14.1g
	脂質	17.8g		脂質	20.8g		脂質	16.1g		脂質	22.3g
	炭水化物	30.5g		炭水化物	33.1g		炭水化物	41.3g		炭水化物	25.2g
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量
		2.8g			2.9g			3.0g			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。									
10月5日 月曜日		10月6日 火曜日		10月7日 水曜日		10月8日 木曜日		10月9日 金曜日			
揚げ鶏の青じそ風味		アジの味噌焼き		チンジャオチキン		えびカツ		ギョウザ			
キャベツとかにカマの味噌炒め		じゃが芋のソース炒め		白菜と小桜えびのうすくず煮		大根の味噌煮		回鍋肉(ホイコーロー)			
切干大根の炒め物		小松菜の胡麻和え		ひじきと大豆の煮物		マカロニサラダ		もやしのザーサイ和え			
きゅうりの酢醤油和え		コーンサラダ		チンゲン菜のお浸し		ほうれん草の和え物		ブロッコリーのチリマヨ和え			
★らっきょう漬		★昆布の佃煮		★福神漬		★みかん缶		★たけのこのねぎ塩			
ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		わさびごはん			
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、 かに	エネルギー	495kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	484kcal	卵、乳、小麦、 えび	エネルギー	507kcal	卵、乳、小麦、 落花生	エネルギー	491kcal
	タンパク質	21.1g		タンパク質	20.7g		タンパク質	15.8g		タンパク質	20.0g
	脂質	10.2g		脂質	10.1g		脂質	10.1g		脂質	15.4g
	炭水化物	81.7g		炭水化物	83.8g		炭水化物	85.9g		炭水化物	76.3g
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量
		2.4g			2.4g			1.7g			2.5g

※ 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

◆ 10月5日～ 10月9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。								
10月5日 月曜日			10月6日 火曜日		10月7日 水曜日		10月8日 木曜日		10月9日 金曜日		
肉団子の味噌野菜あんかけ			ホッケの漬焼き		麻婆豆腐		三色しのだの炊合せ		チキンハンバーグ		
人参の炒め煮			ジャーマンポテト		大根と鶏肉の煮物		もやしときくらげの炒め物		ペンネとツナのソテー		
かにカマ入り卵焼き			青菜とかにかまの胡麻マヨ和え		コールスローサラダ		青菜のしらす和え		白菜の炒め煮		
オーロラサラダ			きのこの炒め煮		いんげん炒め		厚焼玉子		オクラのおかか和え		
★ザーサイ			★漬物		★たけのこのねぎ塩		★白花豆		★ラー油きくらげ		
アレルギー	エネルギー 270kcal		アレルギー	エネルギー 262kcal	アレルギー	エネルギー 265kcal	アレルギー	エネルギー 240kcal	アレルギー	エネルギー 266kcal	
卵、乳、小麦、 かに	タンパク質 15.4g		卵、乳、小麦、 かに	タンパク質 16.4g		卵、乳、小麦	タンパク質 14.9g		卵、乳、小麦	タンパク質 17.4g	
	脂質 12.2g			脂質 14.4g			脂質 16.6g			脂質 16.1g	
	炭水化物 26.1g			炭水化物 22.8g			炭水化物 15.9g			炭水化物 18.7g	
	食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2.5g			食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2.2g	

バランス土日セット		献立表		(金曜日お届け) 土日	
① 10/10 ~ 10/11		② 10/10 ~ 10/11			
サバの甘酢あんかけ		豚キムチ			
ビーフンの炒め～小桜えび風味		なすと厚揚げの炊合せ			
かぼちゃの胡麻味噌がけ		ピーマンの塩昆布和え			
もやしのナムル		さつま芋の甘煮			
★なめ茸		★切干ゆず風味			
アレルギー		エネルギー	250kcal	アレルギー	エネルギー 271kcal
卵、乳、小麦、 えび	タンパク質	15.0g	卵、乳、小麦、 えび	タンパク質	17.2g
	脂質	11.8g		脂質	14.8g
	炭水化物	26.3g		炭水化物	19.4g
	食塩相当量	1.7g		食塩相当量	1.6g

《管理栄養士の献立一言》

切干大根～大根の歴史は古く、紀元前3000年古代エジプトではすでに栽培されていた記録が残っており、日本には縄文時代末期頃に伝わったとされています。古事記にも「オホネ（大きな根）」という名前で登場し、これが「大根」の語源です。江戸時代にはたくさん栽培され、保存性が高く、ききんの飢餓対策として幕府が作付けを強くすすめました。当時は保存技術が限られていた為、冬場に収穫した大根を表面積が増え、より乾燥させる為に細切りにして天日干しにし、保存性を高めるよう工夫されました。昔は保存性の為でしたが、現代では、大根は天日干しすることでカルシウムや鉄分、食物繊維などの栄養価や旨味(甘み)がグッと凝縮されることが分かっています。切干大根はふんわりしつつ食感もあり、日本人の食卓になじんだどこかほっとする味です。

＜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りますので、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