

◆ 11月2日～ 11月6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。			
11月2日 月 曜日		11月3日 火 曜日		11月4日 水 曜日		11月5日 木 曜日		11月6日 金 曜日	
メンチカツ		ホキ(白身魚)の生姜煮		ポークカレー		白身魚フライ		水ぎょうざ	
五目豆		豚肉の辛味噌炒め		カリフラワーのソテー		人参とコンニャクの炒め煮		なすといんげんの味噌炒め	
切干大根の煮物		ほうれん草とツナのマヨ和え		海藻サラダ		マカロニサラダ		白和え	
もやしの酢の物		白菜の和え物		チンゲン菜のお浸し		玉葱のマリネ		大根の青のりサラダ	
★たけのこのねぎ塩		★黒豆		★福神漬		★しその実漬		★ザーサイ	
ごはん(ごはん利用者のみ)		もち大麦ごはん(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)	
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	エネルギー	269kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	249kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	263kcal	卵、乳、小麦
	タンパク質	13.5g		タンパク質	18.9g		タンパク質	9.6g	
	脂質	11.5g		脂質	14.0g		脂質	11.8g	
	炭水化物	30.7g		炭水化物	14.9g		炭水化物	31.2g	
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	
		2.2g			2.1g			2.0g	
					2.4g			2.2g	

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。							
11月2日 月 曜日		11月3日 火 曜日		11月4日 水 曜日		11月5日 木 曜日		11月6日 金 曜日	
サワラの味噌漬焼き		豚肉の辛味噌炒め		アジフライ		鶏もものアジナスステーキ		ブリの煮付け	
ペンネナポリタン		冬瓜とがんもの白だし煮		じゃが芋の炒め物		人参とコンニャクの炒め煮		ごぼうと豚肉の味噌炒め	
切干大根の煮物		ミニマダイかつ		チキンポトフ		マカロニサラダ		さつま芋の塩煮	
かぼちゃの甘煮		ほうれん草とツナのマヨ和え		海藻サラダ		玉葱のマリネ		白和え	
もやしの酢の物		白菜の和え物		チンゲン菜のお浸し		ほうれん草のお浸し		シュウマイ	
★ザーサイ		★黒豆		★みかん缶		★たけのこのねぎ塩		★きゅうり漬	
ごはん(ごはん利用者のみ)		もち大麦ごはん(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)	
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	エネルギー	332kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	369kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	371kcal	卵、乳、小麦
	タンパク質	20.6g		タンパク質	22.9g		タンパク質	17.6g	
	脂質	16.0g		脂質	22.1g		脂質	23.5g	
	炭水化物	30.4g		炭水化物	23.3g		炭水化物	25.1g	
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	
		2.8g			2.2g			2.6g	
					2.9g			2.3g	

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。							
11月2日 月 曜日		11月3日 火 曜日		11月4日 水 曜日		11月5日 木 曜日		11月6日 金 曜日	
メンチカツ		ホキ(白身魚)の生姜煮		ポークカレー		白身魚フライ		水ぎょうざ	
五目豆		豚肉の辛味噌炒め		カリフラワーのソテー		人参とコンニャクの炒め煮		なすといんげんの味噌炒め	
切干大根の煮物		ほうれん草とツナのマヨ和え		海藻サラダ		マカロニサラダ		白和え	
もやしの酢の物		白菜の和え物		チンゲン菜のお浸し		玉葱のマリネ		大根の青のりサラダ	
★たけのこのねぎ塩		★黒豆		★福神漬		★しその実漬		★ザーサイ	
ごはん		もち大麦ごはん		ごはん		ごはん		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	エネルギー	508kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	505kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	502kcal	卵、乳、小麦
	タンパク質	17.8g		タンパク質	23.7g		タンパク質	13.9g	
	脂質	12.1g		脂質	14.7g		脂質	12.4g	
	炭水化物	85.0g		炭水化物	73.1g		炭水化物	85.5g	
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	
		2.2g			2.1g			2.0g	
					2.4g			2.2g	

※ 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

◆ 11月2日～ 11月6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。							
11月2日 月曜日		11月3日 火曜日		11月4日 水曜日		11月5日 木曜日		11月6日 金曜日	
タラの野菜あんかけ		鶏もものトマト味噌焼き		サワラのコチュジャンマヨ焼き		鶏ももの卵あんかけ		赤魚の甘酢あん	
豚肉とごぼうの味噌炒め		大根とかにかまのくず煮		白菜の煮浸し		ピーマンの金平		キャベツの味噌炒め	
揚げなすのトマト煮		ブロッコリーのコンソメ蒸し		シュウマイ		かぼちゃとレーズンの甘煮		里芋と鶏の炊合せ	
カリフラワーのゆかり和え		コーンの明太子風味和え		オクラの塩昆布和え		小松菜の胡麻和え		もやしの香味和え	
★福神漬		★たたきごぼう		★白花豆		★漬物		★切干ゆず風味	
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	
エネルギー 245kcal		エネルギー 269kcal		エネルギー 273kcal		エネルギー 273kcal		エネルギー 250kcal	
タンパク質 15.8g		タンパク質 19.4g		タンパク質 15.3g		タンパク質 16.9g		タンパク質 16.4g	
脂質 9.0g		脂質 16.0g		脂質 16.7g		脂質 15.4g		脂質 11.5g	
炭水化物 24.0g		炭水化物 16.2g		炭水化物 22.4g		炭水化物 19.4g		炭水化物 21.5g	
食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.9g	

バランス土日セット 献立表		(金曜日お届け) 土日	
① 11/7 ~ 11/8		② 11/7 ~ 11/8	
回鍋肉(ホイコーロー)		アジの照焼き風	
春雨とわかめの中華スープ煮		人参ソテー	
いかメンチカツ		マカロニとかにかまの炒め物	
アスパラの和え物		ひじきサラダ	
★ザーサイ		★漬物	
アレルギー		アレルギー	
エネルギー 241kcal		エネルギー 248kcal	
タンパク質 14.3g		タンパク質 16.7g	
脂質 12.1g		脂質 12.7g	
炭水化物 20.5g		炭水化物 20.5g	
食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.5g	

《管理栄養士の献立一言》

赤魚(アカウオ)の色～赤魚などの魚が赤いのは外敵から身を守る為で、海の中では太陽光のうち赤い光は水深が深くなるにつれて届かなくなります。光が届かない真っ暗な深海では、赤色は黒っぽく見え、姿を隠すための保護色として都合が良い色になります。逆に黒色の魚は比較的浅い水深に住んでいて、岩などに隠れる為にそれに近い色となっています。赤魚の赤色には、エビやカニなどの甲殻類に含まれる赤い色素「アスタキサンチン」(またはそれに類するカロテノイド色素)に由来し、アスタキサンチンを含むプランクトンや小エビなどを食べ、その色素を体に蓄積することで、あの鮮やかな赤い体表をつくり出しています。鮭は白身魚なのに見た目がオレンジ色なのもこの成分によるものです。メバルなど中間的な水深にいる魚は赤と黒が混じっているのも面白いところです。

＜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も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