

◆ 10月26日～ 10月30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26日		月 曜 日	10月27日		火 曜 日	10月28日		水 曜 日	10月29日		木 曜 日	10月30日		金 曜 日
赤魚の漬焼き			豚キムチ炒め			アジのかにかマあんかけ			鶏の山椒味噌焼き			サワラの漬焼き		
ピーマン炒め			春雨炒め			もやしの味噌バター炒め			ひじきの炒め煮			豆腐の炒り煮		
ポテトサラダ			カリフラワーのピクルス風			マグロのメンチカツ			ピーマンナムル			野菜のコンソメ煮		
切干とわかめの胡麻酢和え			チンゲン菜のナムル			塩昆布和え			オクラのゆかり和え			わかめとかにかマの酢醤油和え		
★漬物			★ラー油きくらげ			★白花豆			★パイン缶			★らっきょう漬		
梅ごはん(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)			ごはん(ごはん利用者のみ)		
アレルギー		エネルギー 248kcal	アレルギー		エネルギー 263kcal	アレルギー		エネルギー 245kcal	アレルギー		エネルギー 275kcal	アレルギー		エネルギー 240kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	13.0g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	15.4g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	15.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.6g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	17.7g
	脂質	13.4g		脂質	14.7g		脂質	9.6g		脂質	17.6g		脂質	12.6g
	炭水化物	22.4g		炭水化物	19.3g		炭水化物	27.0g		炭水化物	14.7g		炭水化物	15.6g
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	1.6g		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。お好みに味付けして下さい。								
10月26日 月 曜 日			10月27日 火 曜 日			10月28日 水 曜 日			10月29日 木 曜 日			10月30日 金 曜 日		
鶏のにんにく風味焼き			ホッケの漬焼き			豚すき風煮			かにクリームコロッケ			味噌煮込みハンバーグ		
ピーマン炒め			春雨炒め			もやしの味噌バター炒め			ブロッコリーのカレー炒め			肉野菜炒め～焦がしにんにく風味		
ポテトサラダ			鶏のから揚げ			すり身のふんわり揚げ			大根の炒め煮			豆腐の炒り煮		
切干とわかめの胡麻酢和え			カリフラワーのピクルス風			卵どうふ			ピーマンナムル			わかめとかにかマの酢醤油和え		
白菜のお浸し			チンゲン菜のナムル			塩昆布和え			オクラのゆかり和え			小松菜お浸し		
★漬物			★豆昆布の佃煮			★福神漬			★白花豆			★ラー油きくらげ		
梅ごはん(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)			ごはん(ごはん利用者のみ)		
アレルギー		エネルギー 369kcal	アレルギー		エネルギー 346kcal	アレルギー		エネルギー 355kcal	アレルギー		エネルギー 347kcal	アレルギー		エネルギー 361kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	18.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	21.0g	卵、乳、小麦	タンパク質	22.0g	卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質	11.7g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	20.8g
	脂質	24.7g		脂質	17.6g		脂質	18.6g		脂質	19.5g		脂質	20.6g
	炭水化物	23.2g		炭水化物	26.9g		炭水化物	26.3g		炭水化物	39.8g		炭水化物	27.4g
	食塩相当量	2.5g		食塩相当量	3.0g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.1g

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26日			月 曜 日		10月27日		火 曜 日		10月28日		水 曜 日		10月29日		木 曜 日		10月30日		金 曜 日	
赤魚の漬焼き					豚キムチ炒め				アジのかにかマあんかけ				鶏の山椒味噌焼き				サワラの漬焼き			
ピーマン炒め					春雨炒め				もやしの味噌バター炒め				ひじきの炒め煮				豆腐の炒り煮			
ポテトサラダ					カリフラワーのピクルス風				マグロのメンチカツ				ピーマンナムル				野菜のコンソメ煮			
切干とわかめの胡麻酢和え					チンゲン菜のナムル				塩昆布和え				オクラのゆかり和え				わかめとかにかマの酢醤油和え			
★漬物					★ラー油きくらげ				★白花豆				★パイン缶				★らっきょう漬			
梅ごはん					ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
アレルギー		エネルギー 488kcal	アレルギー		エネルギー 502kcal	アレルギー		エネルギー 484kcal	アレルギー		エネルギー 524kcal	アレルギー		エネルギー 479kcal						
卵、乳、小麦	タンパク質	17.4g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	19.7g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	19.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	22.0g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	22.0g						
	脂質	14.0g		脂質	15.3g		脂質	10.2g		脂質	18.7g		脂質	13.2g						
	炭水化物	77.1g		炭水化物	73.6g		炭水化物	81.3g		炭水化物	70.2g		炭水化物	69.9g						
	食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	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

コープ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26日～ 10月30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26日 月曜日			10月27日 火曜日		10月28日 水曜日		10月29日 木曜日		10月30日 金曜日					
鶏のさっぱり煮			メルルーサ(白身魚)の味噌焼き		チキンカツ		ホッケの漬焼き		豚肉の味噌焼き					
野菜の中華炒め			麻婆豆腐		人参炒り煮		おでん風煮		じゃが芋とツナの炒め					
かぼちゃの塩煮			白菜のお浸し		カリフラワーのあんかけ煮		いんげんの炒め		揚げなすの青じそ和え					
大根のおかか和え			わかめとコーンの和え物		ほうれん草のお浸し		コールスローサラダ		チンゲン菜のわさび風味					
★昆布の佃煮			★ラー油きくらげ		★なめ茸		★煮りんご		★あさりの佃煮					
アレルギー		エネルギー 262kcal	アレルギー		エネルギー 245kcal	アレルギー		エネルギー 269kcal	アレルギー		エネルギー 242kcal	アレルギー		エネルギー 268kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	16.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.2g
	脂質	15.1g		脂質	12.0g		脂質	7.8g		脂質	13.0g		脂質	16.0g
	炭水化物	17.7g		炭水化物	16.0g		炭水化物	35.9g		炭水化物	17.0g		炭水化物	20.7g
	食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.0g

バランス土日セット		献立表		(金曜日お届け) 土日	
① 10/31 ~ 11/1		② 10/31 ~ 11/1			
サバの煮付け		鶏と野菜の中華炒め			
ブロッコリーと豚肉のピリ辛炒め		じゃが芋のカレー炒め			
白菜のピーナツ和え		ツナ和え			
さつま芋の甘煮		もやしナムル			
★たけのこのねぎ塩		★山椒エリンギ			
アレルギー		エネルギー	258kcal	アレルギー	エネルギー 262kcal
卵、乳、小麦、 落花生	タンパク質	18.0g	卵、乳、小麦、 落花生	タンパク質	17.4g
	脂質	13.9g		脂質	15.2g
	炭水化物	19.6g		炭水化物	18.4g
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.5g

《管理栄養士の献立一言》

山椒(さんしょう)～日本最古の香辛料で縄文の遺跡から山椒が含まれる土器が出土しています。奈良・平安時代では薬のような扱いで、室町・戦国時代になると料理に使用されます。生姜など同様にハジカミと呼ばれていました。江戸時代になると山椒という呼び名になりました。由来として、中国山椒があります。漢字の「椒」には「芳しい(香りがよい)」 「小さな実」といった意味があり、「山にある、香りが良くて辛い小さな実」であることから名付けられました。ミカン科の植物で、口にするとミカンにも通ずる爽やかな香りがします。私ごとですが先日、生の山椒を道の駅で購入し、数回ゆでこぼしてアクを抜き、塩漬けにしましたが、強烈にビリビリと辛く殆ど食べられませんでした。やはり不慣れな食材の茹で加減などは地域のお母さん方にはかなわないと改めて感じました。

＜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