

虹のげんき食 献立表										※調理(味付け)・加工(カット)していないものに★印をつけています。※当日の21時までにお召し上がりください。【今週分】																								
11月4日(月)							11月5日(火)							11月6日(水)							11月7日(木)							11月8日(金)						
鶏の唐揚げ							サバの有馬焼き							プルコギ～韓国フェア～							太刀魚のカルチジョリム～韓国フェア～							鶏肉の味噌漬焼き						
冬瓜の白だし煮							白菜のうま煮							含め煮							キャベツ炒め							竹の子とこんにゃく煮						
もやし炒め							芋金平							すき昆布煮							いとこ煮							卵豆腐ねぎあんかけ						
白菜のお浸し							ほうれん草の胡麻和え							マカロニサラダ							揚げなすの味噌かけ							煮和え						
白きくらげの中華和え							キャベツだし割り							お浸し							ナムル～韓国フェア～							りんごサラダ						
わかめの煮浸し							★漬物							カクテキ風～韓国フェア～							★漬物							★漬物						
ごはん(利用者のみ)							梅ごはん(利用者のみ)							ごはん(利用者のみ)							ごはん(利用者のみ)							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	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○				
エネルギー 340 kcal							エネルギー 344 kcal							エネルギー 342 kcal							エネルギー 343 kcal							エネルギー 375 kcal						
タンパク質 24.5 g							タンパク質 19.3 g							タンパク質 12.3 g							タンパク質 11.1 g							タンパク質 20.8 g						
脂質 15.3 g							脂質 15.5 g							脂質 20.4 g							脂質 15.9 g							脂質 19.2 g						
炭水化物 23.6 g							炭水化物 29.9 g							炭水化物 26.1 g							炭水化物 37.2 g							炭水化物 31 g						
食塩相当量 2.7 g							食塩相当量 2.7 g							食塩相当量 2 g							食塩相当量 2.8 g							食塩相当量 2.2 g						

虹のげんき食 献立表														※お浸しなどは調味料を加えていません。お好みの調味料で味付けしてください。														【翌週分】						
11月11日(月)							11月12日(火)							11月13日(水)							11月14日(木)							11月15日(金)						
タッカルビ～韓国フェア～							タラの甘酢あんかけ							回鍋肉(ホイコーロー)							アジフライ							スンドゥブ～韓国フェア～						
チヂミ～韓国フェア～							大根の煮物							春巻き							ごぼうの味噌炒め							チャブチェ～韓国フェア～						
卵豆腐えびあんかけ							ポテトサラダ							もやしチャップル							焼き豆腐の煮物							ふろふき大根						
春雨中華サラダ							人参しりしり							かぼちゃチーズ焼き							きのこみぞれ							ひじきサラダ						
小松菜おかかまぶし							杏仁豆腐							大根なます							ほうれん草の和え物							モロヘイヤのだし割り						
★ザーサイ							★漬物							★昆布巻							★漬物							★らっきょう漬						
ごはん(利用者のみ)							ごはん(利用者のみ)							栗ごはん(利用者のみ)							ごはん(利用者のみ)							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	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○			○		○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○				
エネルギー 358 kcal							エネルギー 343 kcal							エネルギー 344 kcal							エネルギー 342 kcal							エネルギー 351 kcal						
タンパク質 28 g							タンパク質 17.1 g							タンパク質 15.2 g							タンパク質 19.6 g							タンパク質 20.1 g						
脂質 11.5 g							脂質 13.1 g							脂質 15.9 g							脂質 12 g							脂質 18.6 g						
炭水化物 33.2 g							炭水化物 42.7 g							炭水化物 36.3 g							炭水化物 37.5 g							炭水化物 25.1 g						
食塩相当量 3 g							食塩相当量 2.8 g							食塩相当量 3 g							食塩相当量 2.2 g							食塩相当量 2.8 g						

* 献立表のエネルギーにごはんは含まれていません。月曜日～金曜日のごはんのエネルギーは320kcalです。(ごはん利用者のみ)

<献立について>

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 製品工場では、卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かにを含む製品も製造しております。
- ④ 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。
- ⑤ 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。

<お召上がり方>

虹のげんき食	バランス土日セット(金曜日お届け分)
①冷蔵庫で保管し、当日21時までにお召し上がりください。 ②電子レンジの加熱は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。 * 回転式電子レンジで容器が引っ掛かる場合は、フタを取りラップをかけ温めてください。	①冷蔵庫で保管し、日曜日(お届けの翌々日)の21時までにお召し上がりください。 ②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。

《管理栄養士の献立一言》

今回は韓国料理の一つである“プルコギ”についてご紹介します。タレに漬け込んだ牛肉と野菜を炒めた甘辛の味付けがご飯に合う一品です◎韓国語で“プル”は火を“コギ”は肉を意味します。日本では炒め料理として広がっており焼肉の一種と思われるがちですが、本場韓国ではすき焼きに近い料理なんですよ～牛肉を使うのが一般的ですが、豚肉や鶏肉など様々なバリエーションがあります♪今回は牛肉を使用した韓国料理『プルコギ』を是非ご賞味ください(^^)／

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

バランス土日セット							【今週分】						
11月9日(土)							11月10日(日)						
肉の生姜焼き							カレイのみぞれ煮						
えび入り白菜煮							ごぼうの味噌炒め						
ぎ入り卵焼き							肉団子のケチャップ煮						
松菜の胡麻和え							白菜のゆかり和え						
豆昆布佃煮							★昆布巻						
アレルギー							アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○			○		○	○	○				
エネルギー 242 kcal							エネルギー 256 kcal						
タンパク質 13.8 g							タンパク質 18.6 g						
脂質 12.3 g							脂質 7.8 g						
水化物 16.8 g							炭水化物 29.8 g						
塩相当量 1.3 g							食塩相当量 2.3 g						