

なごみ弁当 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)															
和風ハンバーグ					アジフライ					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～					メンチカツ															
麻婆なす					白菜のうま煮					ごぼうと突きこんにやく炒め					キャベツ炒め					竹の子とこんにやく煮															
もやし炒め					芋金平					マカロニサラダ					いとこ煮					卵豆腐ねぎあんかけ															
えびシュウマイ					ほうれん草の胡麻和え					お浸し					ナムル～韓国フェア～					りんごサラダ															
白菜のお浸し					★漬物					カクテキ風～韓国フェア～					★漬物					★漬物															
ごはん					梅ごはん					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	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 501 kcal					エネルギー 514 kcal					エネルギー 523 kcal					エネルギー 503 kcal					エネルギー 518 kcal															
タンパク質 18.8 g					タンパク質 19.3 g					タンパク質 13.7 g					タンパク質 17.7 g					タンパク質 16 g															
脂質 14.2 g					脂質 13.8 g					脂質 19.7 g					脂質 11.5 g					脂質 18.6 g															
炭水化物 70.9 g					炭水化物 74.1 g					炭水化物 70.1 g					炭水化物 78.2 g					炭水化物 71.1 g															
食塩相当量 2.5 g					食塩相当量 1.7 g					食塩相当量 1.4 g					食塩相当量 2.5 g					食塩相当量 1.8 g															

バランス土日セット 【今週分】													
11月9日(土)					11月10日(日)								
豚肉の生姜焼き					カレイのみぞれ煮								
桜えび入り白菜煮					ごぼうの味噌炒め								
ねぎ入り卵焼き					肉団子のケチャップ煮								
小松菜の胡麻和え					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								
炭水化物 16.8 g					炭水化物 29.8 g								
食塩相当量 1.3 g					食塩相当量 2.3 g								

なごみ弁当 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～					ブリ大根					ホッケの焼魚					肉じゃが					スンドゥブ～韓国フェア～															
チヂミ～韓国フェア～					人参しりしり					春巻き					えびとキャベツ炒め					チャブチェ～韓国フェア～															
もやし中華サラダ					生姜醤油和え					もやしチャップル					春雨サラダ					ふるふき大根															
小松菜おかまぶし					ポテトサラダ					さつま芋のねりこみ					きのこみぞれ					ひじきサラダ															
★ザーサイ					★漬物					★漬物					★ちりめん佃煮					★漬物															
ごはん					ごはん					栗ごはん					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	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 506 kcal					エネルギー 492 kcal					エネルギー 520 kcal					エネルギー 499 kcal					エネルギー 509 kcal															
タンパク質 27.7 g					タンパク質 19.7 g					タンパク質 18.2 g					タンパク質 23.3 g					タンパク質 19.8 g															
脂質 9.9 g					脂質 16 g					脂質 9.7 g					脂質 8.2 g					脂質 16.2 g															
炭水化物 72.6 g					炭水化物 64.5 g					炭水化物 84.6 g					炭水化物 80.8 g					炭水化物 67.8 g															
食塩相当量 2.4 g					食塩相当量 1.8 g					食塩相当量 2.5 g					食塩相当量 2.3 g					食塩相当量 2.5 g															

バランス土日セット 【翌週分】													
11月16日(土)					11月17日(日)								
サバの塩焼き					チキンソテーマトソース								
ホタテとチンゲン菜炒め					若草焼き								
竹の子の含め煮					こんにやく金平								
いんげんの胡麻和え					なすの煮浸し								
★中華わかめ					★竹の子梅和え								
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 269 kcal					エネルギー 267 kcal								
タンパク質 17.8 g					タンパク質 24.4 g								
脂質 11.7 g					脂質 8.5 g								
炭水化物 23.7 g					炭水化物 23.5 g								
食塩相当量 2.2 g					食塩相当量 1.7 g								

\* なごみ弁当献立表のエネルギーにごはんは含まれています。なごみ弁当のごはんのエネルギーは240kcalです。

\* 献立表のエネルギーにごはんは含まれていません。土日用ごはんのエネルギーは290kcal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も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。

＜お召し上がり方＞

なごみ弁当	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2分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。

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



★韓国フェア★

- 11/6 プルコギ・・・肉と野菜を甘辛いタレで炒めた料理  
カクテキ風・・・大根のキムチ漬け
- 11/7 太刀魚のカルチジョリム・・・太刀魚のピリ辛煮  
ナムル・・・野菜を調味料や胡麻油で和えたもの
- 11/11 タッカルビ・・・鶏肉と野菜を使った焼肉料理の一種  
チヂミ・・・水で溶いた小麦粉に具を混ぜ平たく焼いた料理
- 11/15 スンドゥブ・・・韓国のピリ辛豆腐料理  
チャブチェ・・・春雨の炒めもの