

◆10月20日～10月24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20日 月 曜 日			10月21日 火 曜 日			10月22日 水 曜 日			10月23日 木 曜 日			10月24日 金 曜 日		
メバルの香味油がけ			ピリ辛四川風麻婆豆腐			玉子ときくらげの炒め			XO醤炒め～八宝菜風～			肉団子の黒酢あんかけ		
きゅうりの中華炒め			豚肉とじゃが芋のクミン炒め～北京風～			チンジャオチキン			大根のオイスター煮			厚揚げとキャベツのトウチ炒め		
キャベツとかにカマサラダ			チンゲン菜の酢醤油和え			ひじきと大豆の煮物			しゅうまい			もやしのザーサイ和え		
卵豆腐のニラあんかけ			大根の胡麻和え			ほうれん草のお浸し			トマトときゅうりの胡麻ドレ和え			えびとブロッコリーのチリマヨ和え		
★しその実漬			★ラー油きくらげ			★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)			生姜ごはん(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	244kcal	アレルギー	エネルギー	248kcal	アレルギー	エネルギー	269kcal	アレルギー	エネルギー	244kcal	アレルギー	エネルギー	275kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	14.5g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	12.5g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	22.5g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	9g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	17.1g
	脂質	12.4g		脂質	131g		脂質	13.3g		脂質	14.7g		脂質	11.1g
	炭水化物	20g		炭水化物	23.8g		炭水化物	16.7g		炭水化物	24.6g		炭水化物	28.2g
	食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2g		食塩相当量	1.9g

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20日		月 曜 日	10月21日		火 曜 日	10月22日		水 曜 日	10月23日		木 曜 日	10月24日		金 曜 日
メバルの香味油がけ			ピリ辛四川風麻婆豆腐			玉子ときくらげの炒め			XO醤炒め～八宝菜風～			肉団子の黒酢あんかけ		
春巻き			豚肉とじゃが芋のクミン炒め～北京風～			チンジャオチキン			マカロニの味噌炒め			厚揚げとキャベツのトウチ炒め		
きゅうりの中華炒め			なすの味噌炒め			ひじきと大豆の煮物			大根のオイスター煮			中華風フライドポテト		
キャベツとかにカマサラダ			チンゲン菜の酢醤油和え			白菜とツナのマヨ和え			しゅうまい			もやしのザーサイ和え		
卵豆腐のニラあんかけ			大根の胡麻和え			ほうれん草のお浸し			トマトときゅうりの胡麻ドレ和え			えびとブロッコリーのチリマヨ和え		
★しその実漬			★ラー油きくらげ			★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)			生姜ごはん(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	356kcal	アレルギー	エネルギー	332kcal	アレルギー	エネルギー	381kcal	アレルギー	エネルギー	359kcal	アレルギー	エネルギー	356kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	17.2g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	13.4g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	24.9g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	13.8g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	17.6g
	脂質	19.2g		脂質	20.5g		脂質	23.9g		脂質	18.6g		脂質	17.9g
	炭水化物	29.9g		炭水化物	28g		炭水化物	19.9g		炭水化物	41g		炭水化物	33.2g
	食塩相当量	2.7g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2.5g		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20日 月 曜 日			10月21日 火 曜 日			10月22日 水 曜 日			10月23日 木 曜 日			10月24日 金 曜 日		
メバルの香味油がけ			ピリ辛四川風麻婆豆腐			玉子ときくらげの炒め			XO醤炒め～八宝菜風～			肉団子の黒酢あんかけ		
きゅうりの中華炒め			豚肉とじゃが芋のクミン炒め～北京風～			チンジャオチキン			大根のオイスター煮			厚揚げとキャベツのトウチ炒め		
キャベツとかにカマサラダ			チンゲン菜の酢醤油和え			ひじきと大豆の煮物			しゅうまい			もやしのザーサイ和え		
卵豆腐のニラあんかけ			大根の胡麻和え			ほうれん草のお浸し			トマトときゅうりの胡麻ドレ和え			えびとブロッコリーのチリマヨ和え		
★しその実漬			★ラー油きくらげ			★福神漬			★みかん缶			★たけのこのねぎ塩		
ごはん			ごはん			ごはん			生姜ごはん			ごはん		
アレルギー	エネルギー	483kcal	アレルギー	エネルギー	487kcal	アレルギー	エネルギー	508kcal	アレルギー	エネルギー	489kcal	アレルギー	エネルギー	514kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	18.8g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	16.8g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	26.8g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	13.5g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	21.4g
	脂質	13g		脂質	13.7g		脂質	13.9g		脂質	15.3g		脂質	11.7g
	炭水化物	74.3g		炭水化物	78.1g		炭水化物	71g		炭水化物	79.4g		炭水化物	82.5g
	食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.6g		食塩相当量	1.9g

※ 別売のご飯は、エネルギー 320kcal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20日～10月24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20日 月 曜日		10月21日 火 曜日		10月22日 水 曜日		10月23日 木 曜日		10月24日 金 曜日	
鶏のグリル焼き～青じそアンチョビソース～		ピリ辛四川風麻婆豆腐		アジの塩煮～あさりダシ風味～		チキンハンバーグ		焼きサバの甘酢あんかけ	
人参の味噌炒め		大根と鶏肉のコンソメ煮		ケイジャンポテト		ペンネとツナのソテー		海鮮ビーフン炒め	
春巻き		コールスローサラダ		青菜とかにかまの胡麻マヨ和え		オクラのおかか和え		かぼちゃの胡麻味噌和え	
オーロラサラダ		平いんげんソテー		きのこの炒め物		白菜と小桜えびのスープ煮		もやしのナムル	
★ザーサイ		★たけのこのねぎ塩		★しその実漬		★ラー油きくらげ		★なめ茸	
アレルギー	エネルギー 275kcal	アレルギー	エネルギー 232kcal	アレルギー	エネルギー 248kcal	アレルギー	エネルギー 273kcal	アレルギー	エネルギー 249kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 18.1g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 13.1g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 16.2g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 17.9g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 17.5g
	脂質 14.3g		脂質 14.1g		脂質 11.9g		脂質 13.9g		脂質 11g
	炭水化物 23g		炭水化物 14.4g		炭水化物 23.1g		炭水化物 22.9g		炭水化物 25.2g
	食塩相当量 2.3g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 1.8g

バランス土日セット 献立表		(金曜日お届け) 土日	
① 10/25 ～ 10/26	② 10/25 ～ 10/26		
豚キムチ	三色しのだの炊合せ		
なすと豆腐の揚げ出し風	もやしときくらげのピリ辛炒め		
ピーマンの塩昆布和え	青菜のしらす和え		
さつま芋の甘煮	厚焼玉子		
★切干ゆず風味	★白花豆		
アレルギー	エネルギー 243kcal	アレルギー	エネルギー 262kcal
卵、乳、小麦、えび	タンパク質 14.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 21.7g
	脂質 11.8g		脂質 16.8g
	炭水化物 21.6g		炭水化物 19g
	食塩相当量 1.7g		食塩相当量 2g

《管理栄養士の献立一言》

今週は中華料理フェア！中華料理は日本人にも親しまれて久しいですが、今回はちょっぴり本格的な味に仕上がっています。～ピリ辛四川風麻婆豆腐～カギとなるラー油はスパイスから手作りし、とても香り高く、なおかつ辛くなりすぎないように調整しました。また本場で使用される3年以上毎日かき混ぜられて熟成されるピーシェン豆板醤を使用しました。熟成される事で辛みはマイルドで香り高い豆板醤の最高級品です。普段とは一味違う麻婆に仕上がっています。

～XO醤炒め・八宝菜風～XO醤は干し貝柱、干エビ、金華ハムなどの旨味の強いものをペーストにした調味料で、普段の八宝菜と同様に豚肉、海鮮、野菜のうまみに加え、更にXO醤を油で炒めて香りを引き出し調理しています。多数の食材の旨味をいくつも重ねて作られる旨味のかたまりのような八宝菜に仕上がっています。

＜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、700Wで1分20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、700Wで1分20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2分、700Wで1分40秒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。

《わたしのひと声カード》

回答必要 ・ 回答不要

組合員 氏名	ご利用の お弁当

◆ご意見・ご要望などありましたら、記入して配達スタッフにお渡しください。