

# ◆10月13日～10月17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13日 月曜日		10月14日 火曜日		10月15日 水曜日		10月16日 木曜日		10月17日 金曜日	
オムレツの明太クリームソース		鶏肉のさっぱり煮		ブリの幽庵焼き		名古屋風味噌カツ		赤魚の梅煮	
炒り豆腐		なべしぎ風		白菜炒め		冬瓜とがんもの煮物		じゃが芋のカレー炒め	
チンゲン菜の胡麻和え		大根菜のツナ炒め		もやしの青じそサラダ		人参の金平		和風タルタルサラダ	
春雨とわかめの酢の物		小松菜の和え物		いんげんの胡麻味噌和え		かぼちゃサラダ		ほうれん草のお浸し	
★みかん缶		煮豆		★中華わかめ		★切干ゆず風味		★なめ茸	
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)		もち大麦ごはん(ごはん利用者のみ)	
アレルギー	エネルギー 263kcal	アレルギー	エネルギー 272kcal	アレルギー	エネルギー 242kcal	アレルギー	エネルギー 273kcal	アレルギー	エネルギー 236kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 15.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 21.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 11.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 15g
	脂質 13.1g		脂質 10.9g		脂質 14.1g		脂質 14.3g		脂質 13.5g
	炭水化物 23.2g		炭水化物 26.2g		炭水化物 16.1g		炭水化物 27.4g		炭水化物 17.6g
	食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 2.3g		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13日 月曜日		10月14日 火曜日		10月15日 水曜日		10月16日 木曜日		10月17日 金曜日	
鶏肉の漬焼き		赤魚の揚げ煮		ミートローフ		銀ヒラスの味噌マスタード焼き		鶏のグリル焼き～和風タルタル風味～	
もやしとちくわのピリ辛炒め		なべしぎ風		白菜炒め		人参しりしり		じゃが芋のカレー炒め	
炒り豆腐		さつまいもと金時豆の甘煮		カリフラワーのポトフ風		冬瓜と豚肉の炒め煮		大根と油揚げの煮物	
チンゲン菜の胡麻和え		蒸しシュウマイ		もやしの青じそサラダ		かぼちゃサラダ		ほうれん草のお浸し	
春雨とわかめの酢の物		小松菜の和え物		いんげんの胡麻味噌和え		キャベツの甘酢漬		なめ茸和え	
★切干ゆず風味		★中華わかめ		★黒豆		★ラー油きくらげ		★きゅうり漬	
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)		もち大麦ごはん(ごはん利用者のみ)	
アレルギー	エネルギー 372kcal	アレルギー	エネルギー 344kcal	アレルギー	エネルギー 344kcal	アレルギー	エネルギー 342kcal	アレルギー	エネルギー 361kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 23.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 21.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.7g
	脂質 22.7g		脂質 14.1g		脂質 17.8g		脂質 20g		脂質 24.6g
	炭水化物 19.8g		炭水化物 45.4g		炭水化物 30.2g		炭水化物 28.6g		炭水化物 21.6g
	食塩相当量 2.7g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.1g		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13日 月曜日		10月14日 火曜日		10月15日 水曜日		10月16日 木曜日		10月17日 金曜日	
オムレツの明太クリームソース		鶏肉のさっぱり煮		ブリの幽庵焼き		名古屋風味噌カツ		赤魚の梅煮	
炒り豆腐		なべしぎ風		白菜炒め		冬瓜とがんもの煮物		じゃが芋のカレー炒め	
チンゲン菜の胡麻和え		大根菜のツナ炒め		もやしの青じそサラダ		人参の金平		和風タルタルサラダ	
春雨とわかめの酢の物		小松菜の和え物		いんげんの胡麻味噌和え		かぼちゃサラダ		ほうれん草のお浸し	
★みかん缶		煮豆		★中華わかめ		★切干ゆず風味		★なめ茸	
ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		もち大麦ごはん	
アレルギー	エネルギー 502kcal	アレルギー	エネルギー 511kcal	アレルギー	エネルギー 481kcal	アレルギー	エネルギー 512kcal	アレルギー	エネルギー 492kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 19.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 26g	卵、乳、小麦	タンパク質 19.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 19.8g
	脂質 13.7g		脂質 11.5g		脂質 14.7g		脂質 14.9g		脂質 14.2g
	炭水化物 77.5g		炭水化物 80.5g		炭水化物 70.4g		炭水化物 81.7g		炭水化物 75.8g
	食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 2.3g		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)

※なごみ弁当のご飯は、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

# ◆10月13日～10月17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13日 月曜日		10月14日 火曜日		10月15日 水曜日		10月16日 木曜日		10月17日 金曜日	
アジフライ		ポークカレー		サワラの塩麹焼き		鶏肉のケバブ風焼き		カレーの煮付け	
キャベツ炒め		野菜としらすのペペロンチーノ風		大豆のチリコンカン		切干大根の煮付け		もやし炒め	
生姜味噌おでん風		もやしとわかめのナムル		小松菜のくるみ和え		きのこの甘辛煮		肉団子の黒酢あんかけ	
蒸しなす		ほうれん草のお浸し		厚焼き玉子		ピーマンのねぎ塩和え		ブロッコリーのおかかマヨ和え	
★昆布の佃煮		★福神漬		★ザーサイ		★きゅうり漬		★豆昆布の佃煮	
アレルギー	エネルギー 256kcal	アレルギー	エネルギー 242kcal	アレルギー	エネルギー 258kcal	アレルギー	エネルギー 271kcal	アレルギー	エネルギー 250kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 16.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 10.9g	卵、乳、小麦、くるみ	タンパク質 17.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.2g
	脂質 9.7g		脂質 11.3g		脂質 12.8g		脂質 16.4g		脂質 10.2g
	炭水化物 28.3g		炭水化物 29.7g		炭水化物 20.9g		炭水化物 19.4g		炭水化物 22.5g
	食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.1g

## バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 10/18 ~ 10/19		② 10/18 ~ 10/19	
豚肉の生姜味噌焼き		メバルのから揚げ	
白菜の煮浸し		マーボー大根	
いんげんの胡麻和え		ひじきの白和え	
人参の明太和え		キャベツのゆかり和え	
★煮りんご		★山椒エリンギ	
アレルギー	エネルギー 249kcal	アレルギー	エネルギー 258kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 14.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.2g
	脂質 12.7g		脂質 14.9g
	炭水化物 22.8g		炭水化物 18.8g
	食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.9g

### 《管理栄養士の献立一言》

～鶏肉のケバブ風焼き～  
 ケバブは、中東地域で食べられる、肉・魚・野菜などを焼く料理の総称です。日本では、肉の塊を縦型の回転グリルで炙り、外側から削ぎ落としてパンに挟む「ドネルケバブ」が有名で、屋台や移動販売などでよく見かけますね。日本ではそこへマヨネーズとケチャップを混ぜたオーロラソースをかけて食べられます。肉には下味としてケバブミックスといわれるスパイスやハーブを特有の配合で混ぜたものを使用します。実際に食べるとかなりスパイシーで中東特有の刺激的な味がします。今回の～鶏肉のケバブ風焼き～は食べやすいようにアレンジしました。鶏肉に塩・ケバブミックスで下味をつけて焼きあげ、仕上げのオーロラソースにもケバブミックスを混ぜています。まろやかでありながらスパイスの香りが鼻を抜け、ごはんにも合う味に仕上がっています。

### ＜注意事項＞

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。