

◆11月3日から11月7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。			
11月3日 月 曜日		11月4日 火 曜日		11月5日 水 曜日		11月6日 木 曜日		11月7日 金 曜日	
鶏肉のハーブ焼～ジェーンおばさん風		サバの味噌焼き		鶏ミンチロール～ツナマヨ風味ソース		シイラ(赤身魚)のみぞれ煮		ポークハヤシ	
じゃが芋とコーンのコンソメ煮		おから炒め		わかめソテー		春雨炒め		魚肉とアスパラのソテー	
もやしの酢の物		卵豆腐のかにかマあんかけ		里芋と高野豆腐の煮物		なすの南蛮漬		大根のピリ辛わさび和え	
チンゲン菜のお浸し		白菜のお浸し		キャベツのマリネ		タラモサラダ		ブロッコリーの胡麻ドレサラダ	
★しその実漬		★きゅうり漬		★ザーサイ		★たけのこのねぎ塩		★福神漬	
ごはん(ごはん利用者のみ)		豆ごはん(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 238kcal	アレルギー	エネルギー 262kcal	アレルギー	エネルギー 254kcal	アレルギー	エネルギー 270kcal	アレルギー	エネルギー 250kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 15.5g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 17.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 12.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 13.4g
	脂質 14.5g		脂質 14.4g		脂質 14.7g		脂質 13g		脂質 13.6g
	炭水化物 15.2g		炭水化物 19.2g		炭水化物 20.3g		炭水化物 21.7g		炭水化物 22.7g
	食塩相当量 2.4g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.4g		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。

11月3日		月 曜 日		11月4日		火 曜 日		11月5日		水 曜 日		11月6日		木 曜 日		11月7日		金 曜 日	
えびカツ～トマトマヨ風味				豚肉のバラ焼き風				銀ヒラスの田楽				韓国風甘辛チキン				ブリ大根			
豆腐のサンラータン風				焼き大根のかにかマあん				里芋と鶏肉の煮物				春雨炒め				なすの天ぷら			
じゃが芋とコーンのコンソメ煮				おから炒め				わかめソテー				たけのこがんもの土佐煮				白菜炒め			
もやしの酢の物				いんげんのピーナツ和え				厚焼玉子				タラモサラダ				かぼちゃの甘煮			
チンゲン菜のお浸し				コーンのつまみ揚げ				キャベツのマリネ				ほうれん草のお浸し				ブロッコリーの胡麻ドレサラダ			
★昆布の佃煮				★らっきょう漬				★ザーサイ				★きゅうり漬				★黒豆			
ごはん(ごはん利用者のみ)				豆ごはん(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 345kcal		アレルギー		エネルギー 348kcal		アレルギー		エネルギー 361kcal		アレルギー		エネルギー 374kcal		アレルギー		エネルギー 353kcal	
卵、乳、小麦、えび	タンパク質 14.3g		卵、乳、小麦、かに、落花生	タンパク質 18.3g		卵、乳、小麦	タンパク質 23.2g		卵、乳、小麦	タンパク質 14.6g		卵、乳、小麦、えび	タンパク質 18.5g						
	脂質 18.4g			脂質 15.9g			脂質 20g			脂質 22.4g			脂質 21.4g						
	炭水化物 28.5g			炭水化物 25.9g			炭水化物 25g			炭水化物 31.8g			炭水化物 28.3g						
	食塩相当量 2.4g			食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2.6g			食塩相当量 2.9g			食塩相当量 2g						

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。					
11月3日 月 曜 日		11月4日 火 曜 日		11月5日 水 曜 日		11月6日 木 曜 日		11月7日 金 曜 日	
鶏肉のハーブ焼～ジェーンおばさん風		サバの味噌焼き		鶏ミンチロール～ツナマヨ風味ソース		シイラ(赤身魚)のみぞれ煮		ポークハヤシ	
じゃが芋とコーンのコンソメ煮		おから炒め		わかめソテー		春雨炒め		魚肉とアスパラのソテー	
もやしの酢の物		卵豆腐のかにかマあんかけ		里芋と高野豆腐の煮物		なすの南蛮漬		大根のピリ辛わさび和え	
チンゲン菜のお浸し		白菜のお浸し		キャベツのマリネ		タラモサラダ		ブロッコリーの胡麻ドレサラダ	
★しその実漬		★きゅうり漬		★ザーサイ		★たけのこのねぎ塩		★福神漬	
		豆ごはん							
アレルギー	エネルギー 477kcal	アレルギー	エネルギー 514kcal	アレルギー	エネルギー 493kcal	アレルギー	エネルギー 509kcal	アレルギー	エネルギー 489kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 19.8g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 22.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 22.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.7g
	脂質 15.1g		脂質 15g		脂質 15.3g		脂質 13.6g		脂質 14.2g
	炭水化物 69.5g		炭水化物 75.2g		炭水化物 74.6g		炭水化物 76g		炭水化物 77g
	食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.4g		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 コーフ配食サービスセンター
0120-102-705
営業時間:9時～18時/月～金

◆11月3日から11月7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。							
11月3日 月 曜 日		11月4日 火 曜 日		11月5日 水 曜 日		11月6日 木 曜 日		11月7日 金 曜 日	
ロールキャベツ		すり身揚げのきのこあんかけ		アジの梅煮		鶏肉のハーブ焼～ジェーンおばさん風		赤魚の中華風仕立て	
白菜炒め		野菜ソテー		キャベツの味噌バター炒め		ひじきと大豆の煮物		じゃが芋ポトフ	
いんげんの胡麻味噌和え		もやしのゆかり和え		かにクリームコロッケ		ピーマンナムル		鶏のから揚げ	
ほうれん草のマヨ和え		エリンギの山椒和え		かぼちゃサラダ		白菜の生姜味噌和え		蒸しなす	
★福神漬		★白花生		★きゅうり漬		★たけのこのねぎ塩		★中華わかめ	
アレルギー	エネルギー 244kcal	アレルギー	エネルギー 251kcal	アレルギー	エネルギー 255kcal	アレルギー	エネルギー 258kcal	アレルギー	エネルギー 246kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 11.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 11.9g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 14.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 14.6g
	脂質 12.8g		脂質 13g		脂質 14.3g		脂質 17.7g		脂質 12.4g
	炭水化物 22.5g		炭水化物 21.8g		炭水化物 20.5g		炭水化物 12.1g		炭水化物 22.4g
	食塩相当量 2.3g		食塩相当量 1.2g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.3g

バランス土日セット 献立表		(金曜日お届け) 土日	
① 11/8 ~ 11/9		② 11/8 ~ 11/9	
肉団子のオイスター煮		メバルのコチュジャン焼き	
もやし炒め煮		いんげんの炒め物	
白身魚のフリット		さつま芋と豚肉の甘辛煮	
オクラの胡麻和え		キャベツの青じそ和え	
★切干ゆず風味		★生姜の佃煮	
アレルギー	エネルギー 252kcal	アレルギー	エネルギー 259kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 15g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.3g
	脂質 10.1g		脂質 11.8g
	炭水化物 26.6g		炭水化物 24g
	食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.5g

《管理栄養士の献立一言》

鶏肉のハーブ焼き～ジェーンおばさん風
みなさん「クレイジーソルト」という調味料はご存じですか。昨今ではスーパーでも様々な香辛料を混ぜたミックス調味料が販売されていますが、その元祖的な存在がクレイジーソルトです。1960年代にアメリカで当時60歳のジェーン・セマンズおばさんが一振りで美味しくなる調味料を作って、クリスマスにご近所で配っていたら、とても美味しい！と大評判。「あなたに夢中」を意味する「Crazy for you」から採って「クレイジーソルト」として今日まで販売されています。今では私たちでも購入できる程普及しました。今回はその配合を個人から世界中へ広めたジェーンおばさんへ敬意を表して、コープフーズで独自に研究したスパイスとハーブの配合で鶏肉へ味付けして焼き上げました。アメリカの母の味、ぜひご賞味ください。

＜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。