◆10月27日~10月31日の献立表

健康バランス食 裁立表 ※当日21時までにお召し上がりください。

※ 調理・加丁をしていない物に★印をつけています。

	八尺	<u> 邢ハ ユ </u>	•		<u>~_u</u>			·/CCV	lo /•\ [入り 0
10月27日	月	曜日	10月28日	火	曜日	10月29日	水	曜日	10月30日	木	曜日	10月31日	金	曜日
カレイの塩焼き			鶏肉と豆腐のつくね			アジフライ			豚肉とオクラのトマト	・煮~ガンボ~		ホッケの青のり醤油	1風味	
小桜えびとキャベツ(の炒め		チンゲン菜のあんか	いけ煮		なすと大豆の味噌煮	it is a second of the second o		小桜えびの醤油焼き	きそば		五目ひじき		
かぼちゃサラダ			白菜の甘酢漬			もやし炒め			青じそサラダ			鶏のコチュジャンマ	ヨ炒め	
ほうれん草の胡麻和え 厚焼玉子						ピーマンとツナの和	えびシュウマイ	アイ キャベツのお浸し						
★豆昆布の佃煮	★豆昆布の佃煮 ★中華わかめ					★パイン缶		★白花豆			★切干ゆず風味			
ごはん(ごはん利用	者のみ)		ごはん(ごはん利用者のみ)			青菜ごはん(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	253kcal	アレルギー	エネルギー	270kcal	アレルギー	エネルギー	265kcal	アレルギー	エネルギー	272kcal	アレルギー	エネルギー	267kca
	タンパク質	16.4g		タンパク質	19.2g		タンパク質	13.6g		タンパク質	14.7g		タンパク質	20.7g
卵、乳、小麦、え	脂質	14.3g	卵、乳、小麦、か	脂質	13.3g	卵、乳、小麦	脂質	13.5g	卵、乳、小麦、え	脂質	12.1g	卵、乳、小麦	脂質	15.9g
び	炭水化物	18g	に	炭水化物	20g	, 别、私、小女 	炭水化物	24.5g	び	炭水化物	30.3g	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	炭水化物	12.9g
	食塩相当量	2g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	2.5g	:	食塩相当量	2.1g

虹のげんき食 素立锰 ※お湯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

私のけん	<u>C</u> 艮	<u> </u>	•		次の反	しまる過失なる	三人 てこり	<u>e70。 (</u>	<u>いなすみ CMINI)</u>	<u> </u>				
10月27日	月	曜日	10月28日	火	曜日	10月29日	水	曜日	10月30日	木	曜日	10月31日	ź	金 曜日
油ふ入り肉じゃが			サバの胡麻味噌煮			鶏肉の塩麹焼き			シイラ(赤身魚)の有	馬焼き		肉団子のトマトクリ-	ーム煮	
小桜えびとキャベツ(の炒め		チンゲン菜のあんか	け煮		もやし炒め			小桜えびの醤油焼き	きそば		五目ひじき		
白身魚のフリット			厚焼玉子			なすと大豆の味噌煮	Ĭ		豚肉と大根の煮物			インド風ポテトサラク	ダ~アチャー	ル風~
かぼちゃサラダ			マカロニのメキシコ原	I.		コールスローサラダ	•		青じそサラダ			カリフラワーとかに	カマの胡麻和]え
ほうれん草の胡麻和]え		白菜の甘酢漬			ピーマンとツナの和	え物		鶏のから揚げ			キャベツのお浸し		
★中華わかめ			★白花豆			★パイン缶			★豆昆布の佃煮			★みかん缶		
ごはん(ごはん利用	者のみ)		ごはん(ごはん利用:	者のみ)		青菜ごはん(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	357kcal	アレルギー	エネルギー	339kcal	アレルギー	エネルギー	358kca	アレルギー	エネルギー	368kcal	アレルギー	エネルギー	332kcal
	タンパク質	15.9g		タンパク質	17.1g		タンパク質	19.6g		タンパク質	23.3g		タンパク質	15.9g
卵、乳、小麦、え	脂質	21.7g	卵、乳、小麦、かし	脂質	18.2g	卵、乳、小麦	脂質	24.4g	卵、乳、小麦、え		18.1g	別、乳、小麦、か	脂質	14.1g
び	炭水化物	29.9g	[炭水化物	32.2g	列、九、小交	炭水化物	19.7g	び	炭水化物	30.1g	に	炭水化物	41.7g
	食塩相当量	2.4g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	3g

<u>なごみ弁当</u> ※当日21時までにお召し上がりください。 <u>献立表</u>

10月2/日		<u>曜日 </u>	10月28日	火	<u> 曜日</u>	10月29日	<u> </u>	曜日	10月30日	<u> </u>	<u>曜日</u>	10月31日		:唯日
カレイの塩焼き			鶏肉と豆腐のつくね			アジフライ			豚肉とオクラのトマト	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•	ホッケの青のり醤油	由風味	
小桜えびとキャベツの	の炒め		チンゲン菜のあんか	け煮		なすと大豆の味噌煮	Ħ		小桜えびの醤油焼き	きそば		五目ひじき		
かぼちゃサラダ			白菜の甘酢漬			もやし炒め			青じそサラダ			鶏のコチュジャンマ	ヨ炒め	
ほうれん草の胡麻和	え		厚焼玉子			ピーマンとツナの和	え物		えびシュウマイ			キャベツのお浸し		
★豆昆布の佃煮			★中華わかめ			★パイン缶			★白花豆			★切干ゆず風味		
ごはん			ごはん			青菜ごはん			ごはん			ごはん		
アレルギー	エネルギー	492kcal	アレルギー	エネルギー	509kcal	アレルギー	エネルギー	505kcal	アレルギー	エネルギー	511kcal	アレルギー	エネルギー	506kcal
	タンパク質	20.7g		タンパク質	23.5g		タンパク質	18g		タンパク質	19g		タンパク質	25g
卵、乳、小麦、え	脂質	14.9g	卵、乳、小麦、か	脂質	13.9g	卵、乳、小麦	脂質	14.1g	卵、乳、小麦、え		12.7g	卵、乳、小麦	脂質	16.5g
び	炭水化物	72.3g	(=	炭水化物	74.3g	が、たい小女	炭水化物	79g	び	炭水化物	84.6g	划、九、小久	炭水化物	67.2g
	食塩相当量	2g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.1g

- ※ 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27日~10月31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。

						O 1 1 O 2 C 1 O 2 C 1 O 1				, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	,			
10月27日	月	曜日	10月28日	火	曜日	10月29日	水	曜日	10月30日	木	曜日	10月31日	金	译日
タラの竜田揚げ			焼きギョウザ			豚しゃぶ			すり身のえび風味ト	マトクリームタ	焼き	オムレツのかに玉原	A.	
人参の味噌炒め			肉野菜炒め~えび属	凤味~		春雨のチャプチェ			大根の金平			厚揚げと野菜の中	華炒め	
いんげんとコーンの	和え物		ひじきサラダ			さつま芋のマッシュ	~ラム酒風味~	<u> </u>	コーンのドレッシング	^ブ 和え		ひじきコロッケ		
わかめの煮浸し			梨のコンポート			青菜の胡麻和え			チンゲン菜の辛子科	ロえ		もやしのおかか和え	Ž.	
★あさりの佃煮			★山椒エリンギ			★ザーサイ			★黒豆			★しその実漬		
アレルギー	エネルギー	237kcal	アレルギー	エネルギー	241kcal	アレルギー	エネルギー	264kcal	アレルギー	エネルギー	274kcal	アレルギー	エネルギー	263kca
	タンパク質	15g		タンパク質	11.4g		タンパク質	16.4g		タンパク質	15g	2	タンパク質	13.9g
卵、乳、小麦	脂質	8.2g	卵、乳、小麦、え	脂質	13.5g	卵、乳、小麦	脂質	8.9g	卵、乳、小麦、え	脂質	16.4g	別、乳、小麦、か	脂質	11.4g
判、私、小久	炭水化物	26g	び	炭水化物	21.4g	划、私、小女	炭水化物	30.9g	び	炭水化物	19.5g	s IC	炭水化物	2 7g
	食塩相当量	2.4g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.48

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

ハノンハエ	<u>コピノビ</u>	<u> 豚 エ シ</u>	(<u>317</u> k	王口 (3)田・/ /	<u> </u>				
1	11/1 ~	11/2	2	11/1 ~	11/2				
鶏のトマト煮~猟師	風~		ブリの照り焼き						
チンゲン菜の炒め煮	Ž.		揚げなすの肉みそ	かけ					
カリフラワーの醤油	マリネ		ほうれん草のお浸し						
人参の塩昆布和え			青のりポテト						
★たたきごぼう			★ラー油きくらげ						
アレルギー	エネルギー	275kcal	アレルギー	エネルギー	266kcal				
	タンパク質	17g		タンパク質	16.8g				
卵、乳、小麦	脂質	15.7g	卵、乳、小麦	脂質	15.9g				
が、たいかタ	炭水化物	19g	が、九、小久	炭水化物	20.4g				
	食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.1g				

≪管理栄養士の献立一言≫

~ガンボ~は、アメリカ・ルイジアナ州発祥のいわゆるケイジャン料理で、スパイシーなシチュー・スープです。ヨーロッパ、アフリカ系、インディアンの食文化が融合して生まれた多様なルーツを持つ料理です。ガンボはオクラが入るのが特徴で、香味野菜をベースにお肉やエビなど様々な組み合わせがあり、アメリカ南部の母の味として親しまれております。鶏のトマト煮~猟師風~イタリアでは猟師風料理をカッチャトーラといい、有名な料理としてしたしまれ、山に入った猟師が捕獲した鶏やウサギ、採ってきた野菜や茸などと一緒に煮込んで食べたものがルーツになります。付合せのペンネもアンチョビ(イワシの発酵食品)やオリーブを加えた、イタリアで親しまれているプッタネスカというパスタになっておりますのでイタリアの家庭の味をたのしめるメニューになっています

<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。口
 - ※ 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

ば