

◆10月27日～10月31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27日		10月28日		10月29日		10月30日	
月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日	
10月31日		10月31日		10月31日		10月31日	
金 曜 日		金 曜 日		金 曜 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～	
小桜えびとキャベツの炒め		チンゲン菜のあんかけ煮		なすと大豆の味噌煮		小桜えびの醤油焼きそば	
かぼちゃサラダ		白菜の甘酢漬		もやし炒め		青じそサラダ	
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	
★豆昆布の佃煮		★中華わかめ		★パイン缶		★白花豆	
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)	
アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	

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27日		10月28日		10月29日	
月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日	
10月30日		10月31日		10月31日	
木 曜 日		金 曜 日		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	
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	
白身魚のフリット		厚焼玉子		なすと大豆の味噌煮	
かぼちゃサラダ		マカロニのメキシコ風		コールスローサラダ	
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	
★中華わかめ		★白花豆		★パイン缶	
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)	
アレルギー		アレルギー		アレルギー	
エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	

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27日		10月28日		10月29日	
月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日	
10月30日		10月31日		10月31日	
木 曜 日		金 曜 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	
小桜えびとキャベツの炒め		チンゲン菜のあんかけ煮		なすと大豆の味噌煮	
かぼちゃサラダ		白菜の甘酢漬		もやし炒め	
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	
★豆昆布の佃煮		★中華わかめ		★パイン缶	
ごはん		ごはん		青菜ごはん	
アレルギー		アレルギー		アレルギー	
エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	

※ 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。・							
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	
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焼き		オムレツのかに玉風	
人参の味噌炒め		肉野菜炒め～えび風味～		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～		コーンのドレッシング和え		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		チンゲン菜の辛子和え		もやしのおかか和え	
★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 263kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 15g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 11.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.4g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 15g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 13.9g
	脂質 8.2g		脂質 13.5g		脂質 8.9g		脂質 16.4g		脂質 11.4g
	炭水化物 26g		炭水化物 21.4g		炭水化物 30.9g		炭水化物 19.5g		炭水化物 27g
	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 2.4g

バランス土日セット 献立表		(金曜日お届け) 土日	
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		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
卵、乳、小麦	タンパク質 17g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.8g
	脂質 15.7g		脂質 15.9g
	炭水化物 19g		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。付け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ブ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。□
※ 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。