

◆ 10月19日～ 10月23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19日 月 曜日		10月20日 火 曜日	10月21日 水 曜日		10月22日 木 曜日	10月23日 金 曜日			
鶏のハーブ焼き		サバの味噌焼き	鶏の野菜巻き		お魚の豆腐よせ	マーボー豆腐			
もやしとコーンの炒め物		おから炒め	わかめの炒め煮		春雨炒め	魚肉とアスパラのソテー			
ポテトサラダ		卵どうふのかにカマあんかけ	里芋の煮物		ブロッコリーの明太子風味サラダ	大根のなめ茸和え			
チンゲン菜の土佐和え		白菜のお浸し	キャベツの青じそ和え		野菜としらすのゆかり和え	ほうれん草のお浸し			
★漬物		★みかん缶	★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)		ごはん(ごはん利用者のみ)	ごはん(ごはん利用者のみ)		わかめごはん(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 272kcal	アレルギー	エネルギー 253kcal	アレルギー	エネルギー 244kcal	アレルギー	エネルギー 246kcal	アレルギー	エネルギー 250kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 15.6g	卵、乳、小麦、 かに	タンパク質 17.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 10.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 11.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 12.3g
	脂質 18.5g		脂質 12.9g		脂質 12.6g		脂質 13.4g		脂質 14.1g
	炭水化物 14.8g		炭水化物 20.6g		炭水化物 25.1g		炭水化物 18.4g		炭水化物 19.7g
	食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.4g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.1g

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19日			月 曜 日			10月20日			火 曜 日			10月21日			水 曜 日			10月22日			木 曜 日			10月23日			金 曜 日		
えびカツ						豚肉のバラ焼き風						ブリの田楽風						肉団子の味噌あんかけ						サバの味噌バター焼き					
豆腐とかにカマのくず煮						えび団子の煮物						じゃが芋のカレー炒め						春雨炒め						魚肉とアスパラのソテー					
もやしとコーンの炒め物						おから炒め						わかめの炒め煮						たけのこがんと土佐煮						白菜炒め煮					
ポテトサラダ						いんげんのピーナツ和え						キャベツの青じそ和え						ブロッコリーの明太子風味サラダ						蒸しかぼちゃ					
チンゲン菜の土佐和え						白菜のお浸し						厚焼玉子						野菜としらすのゆかり和え						ほうれん草のお浸し					
★昆布の佃煮						★らっきょう漬						★ザーサイ						★漬物						★黒豆					
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)						わかめごはん(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 346kcal			アレルギー			エネルギー 349kcal			アレルギー			エネルギー 355kcal			アレルギー			エネルギー 347kcal			アレルギー			エネルギー 340kcal		
卵、乳、小麦、えび、かに			タンパク質 13.7g			卵、乳、小麦、えび、落花生			タンパク質 21.8g			卵、乳、小麦			タンパク質 21.0g			卵、乳、小麦			タンパク質 15.5g			卵、乳、小麦			タンパク質 19.0g		
			脂質 16.8g						脂質 14.8g						脂質 19.8g						脂質 17.1g						脂質 21.6g		
			炭水化物 33.7g						炭水化物 25.0g						炭水化物 30.1g						炭水化物 33.5g						炭水化物 24.0g		
			食塩相当量 2.5g						食塩相当量 2.4g						食塩相当量 2.9g						食塩相当量 2.4g						食塩相当量 1.9g		

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19日 月 曜 日			10月20日 火 曜 日		10月21日 水 曜 日		10月22日 木 曜 日		10月23日 金 曜 日					
鶏のハーブ焼き			サバの味噌焼き		鶏の野菜巻き		お魚の豆腐よせ		マーボー豆腐					
もやしとコーンの炒め物			おから炒め		わかめの炒め煮		春雨炒め		魚肉とアスパラのソテー					
ポテトサラダ			卵どうふのかにカマあんかけ		里芋の煮物		ブロッコリーの明太子風味サラダ		大根のなめ茸和え					
チンゲン菜の土佐和え			白菜のお浸し		キャベツの青じそ和え		野菜としらすのゆかり和え		ほうれん草のお浸し					
★漬物			★みかん缶		★ザーサイ		★たけのこのねぎ塩		★福神漬					
ごはん			ごはん		ごはん		わかめごはん		ごはん					
アレルギー		エネルギー 511kcal	アレルギー		エネルギー 492kcal	アレルギー		エネルギー 483kcal	アレルギー		エネルギー 486kcal	アレルギー		エネルギー 489kcal
卵、乳、小麦		タンパク質 19.9g	卵、乳、小麦、 かに		タンパク質 21.6g	卵、乳、小麦		タンパク質 14.7g	卵、乳、小麦		タンパク質 16.1g	卵、乳、小麦		タンパク質 16.6g
		脂質 19.1g			脂質 13.5g			脂質 13.2g			脂質 14.0g			脂質 14.7g
		炭水化物 69.1g			炭水化物 74.9g			炭水化物 79.4g			炭水化物 72.9g			炭水化物 74.0g
		食塩相当量 2.2g			食塩相当量 1.4g			食塩相当量 2.5g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 2.1g

※ 別売のごはんは、エネルギー 267kcal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

◆ 10月19日～ 10月23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19日 月曜日		10月20日 火曜日		10月21日 水曜日		10月22日 木曜日		10月23日 金曜日	
メンチカツ		アジの生姜煮		肉団子のオイスターあんかけ		ホキ(白身魚)の中華風仕立て		鶏肉のハーブ焼き	
人参炒め		キャベツの味噌バター炒め		いんげんの炒め物		じゃが芋の味噌煮		ひじきと大豆の煮物	
いんげんの胡麻味噌和え		ミニサーモンのマヨフライ		さつま芋の煮物		炭火焼チキン		パプリカとかにかまのナムル	
ほうれん草のお浸し		かぼちゃの甘煮		キャベツのゆかり和え		揚げ茄子の煮浸し		白菜の生姜味噌和え	
★福神漬		★漬物		★生姜の佃煮		★ラー油きくらげ		★たけのこのねぎ塩	
アレルギー		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 269kcal		エネルギー 254kcal		エネルギー 246kcal		エネルギー 259kcal		エネルギー 271kcal	
タンパク質 12.4g		タンパク質 15.3g		タンパク質 11.5g		タンパク質 17.3g		タンパク質 18.1g	
脂質 12.5g		脂質 11.7g		脂質 10.0g		脂質 12.9g		脂質 18.1g	
炭水化物 30.0g		炭水化物 24.4g		炭水化物 29.1g		炭水化物 21.2g		炭水化物 12.7g	
食塩相当量 1.5g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 1.8g		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 10/24 ~ 10/25	② 10/24 ~ 10/25		
銀ヒラスのコチュジャン焼き		揚げすり身の茸あんかけ	
もやしの炒め煮		野菜ソテー	
えび肉しゅうまい		もやしのゆかり和え	
オクラの胡麻和え		ピーマンのしらす山椒和え	
★切干ゆず風味		★白花生	
アレルギー		アレルギー	
エネルギー 269kcal		エネルギー 255kcal	
タンパク質 16.4g		タンパク質 12.3g	
脂質 15.3g		脂質 12.9g	
炭水化物 19.3g		炭水化物 22.3g	
食塩相当量 2.4g		食塩相当量 1.4g	

《管理栄養士の献立一言》

日本における乳製品の経緯～644年大陸から渡ってきた漢族から牛の飼育法を学び、搾乳して天皇に献上した記録が残っており、これが日本最古の酪農とされています。牛乳を長時間煮詰めて水分を飛ばし固めた「蘇(そ)」が作られるようになりました。現代のチーズやバターに近い物ですが、当時は大変な高級品であり、主に薬や滋養強壮、宮中儀式のお供物として扱われました。鎌倉～江戸時代では贅沢な食文化は衰退、牛は貴重な労働力としてみなされ、乳製品を口にする事が数百年に渡って絶たれてきました。明治になると小柄な日本人の体格を大きくしようと政府が乳製品を勧め、ようやく一般的になりました。私も蘇を作ってみた事がありますが、銅鍋で1時間程混ぜ続けようやくできました。非常に濃厚で凝縮した乳の味で、労力含め、高価であった事を実感しました。

＜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りますので、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1分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。

●お声をお聞かせください。ご記入後、配達員に直接お渡しいただくか、保冷箱に入れてご提出ください。

【1】今週美味しかった献立を教えてください。

[]

【2】改善を希望する献立を教えてください。

[]

【3】今後入っていたらうれしい献立を教えてください。

[]

《わたしのひと声カード》

回答必要 ・ 回答不要

組合員

ご利用の

氏名

お弁当