

◆ 10月12日～ 10月16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12日		月 曜 日	10月13日		火 曜 日	10月14日		水 曜 日	10月15日		木 曜 日	10月16日		金 曜 日
カレイの塩焼き			鶏のコチュジャン炒め			シーフードカレー			ミートボール			ホッケの磯辺焼き		
キャベツと小桜えびの炒め			チンゲン菜のあんかけ煮			もやし炒め			マカロニの小桜えび炒め			卵の若草焼き		
さつま芋サラダ			白菜の甘酢和え			なすの味噌煮			もやしとわかめの青じそサラダ			ブロッコリーのガーリック炒め		
ほうれん草の胡麻和え			厚焼玉子			チンゲン菜のナムル			えびしゅうまい			コーンサラダ		
★豆昆布の佃煮			★漬物			★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)			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)		
アレルギー		エネルギー 270kcal	アレルギー		エネルギー 275kcal	アレルギー		エネルギー 255kcal	アレルギー		エネルギー 255kcal	アレルギー		エネルギー 273kcal
卵、乳、小麦、えび	タンパク質	16.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.9g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	10.2g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	12.0g	卵、乳、小麦	タンパク質	23.4g
	脂質	11.6g		脂質	17.3g		脂質	12.1g		脂質	8.1g		脂質	14.3g
	炭水化物	28.5g		炭水化物	14.4g		炭水化物	31.0g		炭水化物	34.2g		炭水化物	16.3g
	食塩相当量	2.1g		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	2.0g

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12日 月 曜日			10月13日 火 曜日			10月14日 水 曜日			10月15日 木 曜日			10月16日 金 曜日		
肉じゃが			アジの味噌焼き			炭火焼チキン			ホッケの漬焼き			鶏の野菜巻き～韓国風		
キャベツと小桜えびの炒め			チンゲン菜のあんかけ煮			もやし炒め			豚肉と大根の炒め煮			五目ひじき		
さつま芋サラダ			マカロニサラダ～カレー風味			なすの味噌煮			マカロニの小桜えび炒め			ポテトサラダ		
ほうれん草の胡麻和え			白菜の甘酢和え			チンゲン菜のナムル			もやしとわかめの青じそサラダ			カリフラワーとかにカマの胡麻酢和え		
ホタテ風味フライ			厚焼玉子			ピーマンとツナの和え物			コーンと枝豆のつまみ揚げ			キャベツの煮浸し		
★漬物			★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)			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)		
アレルギー		エネルギー 350kcal	アレルギー		エネルギー 346kcal	アレルギー		エネルギー 355kcal	アレルギー		エネルギー 343kcal	アレルギー		エネルギー 347kcal
卵、乳、小麦、えび	タンパク質	16.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.4g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	18.0g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	12.0g
	脂質	16.5g		脂質	18.2g		脂質	26.6g		脂質	14.8g		脂質	19.0g
	炭水化物	40.0g		炭水化物	30.4g		炭水化物	15.3g		炭水化物	36.2g		炭水化物	35.3g
	食塩相当量	2.8g		食塩相当量	2.6g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.8g

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12日			月 曜 日		10月13日		火 曜 日		10月14日		水 曜 日		10月15日		木 曜 日		10月16日		金 曜 日	
カレイの塩焼き					鶏のコチュジャン炒め				シーフードカレー				ミートボール				ホッケの磯辺焼き			
キャベツと小桜えびの炒め					チンゲン菜のあんかけ煮				もやし炒め				マカロニの小桜えび炒め				卵の若草焼き			
さつま芋サラダ					白菜の甘酢和え				なすの味噌煮				もやしとわかめの青じそサラダ				ブロッコリーのガーリック炒め			
ほうれん草の胡麻和え					厚焼玉子				チンゲン菜のナムル				えびしゅうまい				コーンサラダ			
★豆昆布の佃煮					★漬物				★パイン缶				★白花豆				★切干ゆず風味			
ごはん					ごはん				豆ごはん				ごはん				ごはん			
アレルギー		エネルギー	509kcal	アレルギー		エネルギー	514kcal	アレルギー		エネルギー	507kcal	アレルギー		エネルギー	494kcal	アレルギー		エネルギー	512kcal	
卵、乳、小麦、えび	タンパク質	21.0g	卵、乳、小麦	タンパク質	22.2g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	15.2g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	16.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	27.7g						
	脂質	12.2g		脂質	17.9g		脂質	12.7g		脂質	8.7g		脂質	14.9g						
	炭水化物	82.8g		炭水化物	68.7g		炭水化物	87.0g		炭水化物	88.5g		炭水化物	70.6g						
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.0g						

※ 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12日～ 10月16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12日 月曜日		10月13日 火曜日		10月14日 水曜日		10月15日 木曜日		10月16日 金曜日	
揚げタラのみぞれ煮		焼きギョウザ		すり身のピザ風焼き		豚しゃぶ		オムレツのかに玉風	
人参の味噌炒め		肉野菜炒め		大根金平		チャプチェ風		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		コーンのドレッシング和え		さつま芋の甘煮		青のりポテト	
わかめとえのきの煮浸し		オクラのゆかり和え		チンゲン菜の和え物		春菊の胡麻和え		小松菜のおかか和え	
★あさりの佃煮		★山椒エリンギ		★黒豆		★ザーサイ		★漬物	
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 241kcal		エネルギー 255kcal		エネルギー 254kcal		エネルギー 247kcal		エネルギー 247kcal	
タンパク質 14.3g		タンパク質 16.5g		タンパク質 13.7g		タンパク質 18.1g		タンパク質 14.0g	
脂質 9.2g		脂質 15.9g		脂質 14.5g		脂質 8.1g		脂質 10.2g	
炭水化物 25.3g		炭水化物 19.6g		炭水化物 19.5g		炭水化物 26.8g		炭水化物 27.6g	
食塩相当量 2.4g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.5g	

バランス土日セット 献立表		(金曜日お届け) 土日	
① 10/17 ~ 10/18		② 10/17 ~ 10/18	
鶏のアリゾナスターキ		ブリの照焼き風	
チンゲン菜の炒め煮		揚げなすの肉味噌かけ	
カリフラワーのカレー風味		レンコン金平	
人参の塩昆布和え		ほうれん草のお浸し	
★たたきごぼう		★ラー油きくらげ	
アレルギー		アレルギー	
エネルギー 272kcal		エネルギー 260kcal	
タンパク質 16.6g		タンパク質 16.1g	
脂質 15.7g		脂質 15.7g	
炭水化物 18.3g		炭水化物 17.9g	
食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.1g	

《管理栄養士の献立一言》

コチュジャン～甘辛い唐辛子味噌で韓国発祥の調味料ですが、18世紀頃にそれまで韓国にあった伝統的な味噌・麴作りの技術と、その頃定着した唐辛子が合わさってできました。おいしさの秘密は、「素材」「発酵」に隠されています。茹でた大豆を発酵させて干した物や米、もち米の麴をベースに作られ、砂糖ではなく、麴が米を分解した糖や水あめなど、すでに分解されている糖分を使用する事で自然で独特の甘味が引き出されます。そして唐辛子は食欲をそそる香りと爽やかな辛みをもたらし、これらが絶妙なバランスで調和する事でおいしさを引き立たせます。元々このように完成されている調味料なので醤油やごま油などに少し加えるだけでグッと奥深い味になるので簡単に美味しい料理ができます。コチュジャンにしか出せない香りと味が魅力です。

＜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