ほがらか献立表

11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)
ハンバーグ・ゆず醤油風味ソース （卵、乳成分、小麦） 金平ごぼう （小麦） 茄子のにんにく炒め （小麦） 春菊のしょうがクリーミーサラダ （卵、小麦） 豆の甘煮 	祝日のため お休み 	豚肉と野菜の担々胡麻炒め （小麦） しんじょとこんにゃくの煮物 （小麦） ポテトサラダ （卵、乳成分、小麦） パプリカのだし風味ピクルス （小麦） 松前風高菜 （小麦） 	マスのちゃんちゃん焼き風 （乳成分、小麦） ふきときのこの煮物 （小麦） ブロッコリーと蒸し鶏の味噌炒め （小麦） れんこんの柑橘風味和え （小麦） きゅうりの佃煮 （小麦） 	ささみフライ （小麦） 野菜のソース炒め 山菜と高野豆腐の煮物 （小麦） もやしの青じそ風味和え （卵、小麦、えび、かに） えび団子の煮物 （小麦、えび） きのこの佃煮 （小麦）
栄養士のちょっとひとこと **これから旬を迎える春菊は「食べる風邪薬」といわれるほど、栄養価が高い野菜だといわれているそうです。**	**栄養士のちょっとひとこと**	**栄養士のちょっとひとこと** **パプリカのだし風味ピクルスは、甘酢の調味液に白だしを加えることでお酢の酸味がまろやかになります。**	**栄養士のちょっとひとこと** **寒い冬の時期に生産の最盛期を迎えるれんこんには、ビタミンCが非常に豊富に含まれています。**	**栄養士のちょっとひとこと** **鶏肉の「ささみ」は、「笹の葉」に形が似ていることが名前の由来だといわれています。**
【おかず】 エネルギー 302 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.6 g 炭水化物 32.3 g 食塩相当量 2.6 g 【ごはん】 エネルギー 285 Kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.7 g 炭水化物 62.1 g 食塩相当量 0.0 g	【おかず】 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g 【ごはん】 エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g	【おかず】 エネルギー 291 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 18 g 炭水化物 20.4 g 食塩相当量 2.4 g 【ごはん】 エネルギー 285 Kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.7 g 炭水化物 62.1 g 食塩相当量 0.0 g	【おかず】 エネルギー 305 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.1 g 炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.6 g 【ごはん】 エネルギー 285 Kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.7 g 炭水化物 62.1 g 食塩相当量 0.0 g	【おかず】 エネルギー 310 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 16.3 g 炭水化物 31.3 g 食塩相当量 2.4 g 【ごはん】 エネルギー 285 Kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.7 g 炭水化物 62.1 g 食塩相当量 0.0 g

*栄養成分値は配合に基づいた基準値です。原材料事情や調理工程により誤差が出る場合がございますのでご了承ください。
*食材入手の関係でメニューを一部変更させていただく場合がございますのでご了承ください。
*肉類・魚介類・玉子などの食材は加熱時間により破裂の恐れがございますのでご注意ください。
*夕食コースのごはんは山形県産はえぬき（特別栽培米）を180ｇ使用しています。
*（）内はアレルギー表示義務８品目中含まれる物です。【卵・乳成分・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ】
※赤のチェックカップはサラダ・和え物類です。取り外してから温めて下さい。

電子レンジ加熱時間の目安
500W：1分30秒
700W：1分20秒

生協共立社
配食事業
TEL：0800-800-6265

◇◆◇アンケートにご協力ください◇◆◇ 今週のメニューはいかがでしたか？ご意見・ご要望等ございましたら、ご自由にお書きください。