はつらつ献立表

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)
豚すき煮風 （小麦） ひじきの炒め煮 （小麦） 菜の花の醤油マヨ和え （卵、小麦） 茄子の味噌炒め （小麦） 厚焼き玉子 （卵、小麦） しそ桜 	祝日のため お休み 	**牛肉入りコロッケ** （小麦） 温野菜 野菜のトマト煮 （乳成分） 小松菜と豆腐のポン酢和え （卵、小麦、えび、かに） チキンナゲット・マスタードソース （小麦） きゅうりの佃煮 （小麦） 	**アジフライ** （小麦） もやしとニラのピリ辛炒め （小麦） 大根とツナの炒め煮 （小麦） 厚揚げのゆず塩風味あん （小麦） チンゲン菜の煮浸し （小麦） お豆のヘルシーサラダ （卵、乳成分、小麦） しば漬 	**鶏肉のクリームソース** （卵、乳成分、小麦） 切干大根の煮物 （小麦） マカロニサラダ （卵、乳成分、小麦） もやしとザーサイのピリ辛和え （小麦） しんじょの含め煮 （小麦） 豆の甘煮
栄養士のちょっとひとこと **今日のメインは豚すき煮風です。だんだんと寒くなる時期になってきたので、鍋風の献立にしてみました。**	**栄養士のちょっとひとこと**	**栄養士のちょっとひとこと** **今日のメインは、牛肉入りコロッケです。お好みでご家庭の調味料をかけてお召し上がりください。**	**栄養士のちょっとひとこと** **厚揚げのゆず塩風味あんは、鶏がらスープと昆布だしを使用し、ゆずの香りがほんのり効いた塩味ベースのスープをあんかけ状にし、厚揚げに絡めてみました。**	**栄養士のちょっとひとこと** **ザーサイは漢字で「搾菜」と書き、漬け込む工程で重石をかけ、水分をしっかり搾り出すことからこの名がついたそうです。**
【おかず】 エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 28.4 g 炭水化物 26.2 g 食塩相当量 3.2 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 457 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 28.8 g 炭水化物 40.0 g 食塩相当量 2.8 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 409 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 24.6 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 3.3 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 426 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.2 g 炭水化物 46.4 g 食塩相当量 2.9 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。