いろどり(彩)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)
豚肉のプルコギ風炒め （小麦） えび風味かつ （卵、小麦、えび） 白菜と油揚げの煮物 （小麦） ピリ辛こんにゃく（小麦） 切干大根と山くらげの煮物 （小麦） 菜の花のガーリック炒め （小麦） いんげんのシーザーサラダ （卵、乳成分、小麦） 紫キャベツの洋風甘酢漬け （小麦） かっぱ漬（小麦）	祝日のため お休み 	鶏肉のトマトソース （卵、小麦） 野菜かき揚げ （小麦） 竹の子の煮物（小麦） 八幡巻 （小麦） 白滝の明太炒め （小麦） 小松菜の海苔和え （小麦） カリフラワーの柑橘風味和え （小麦） きゃべつのマヨサラダ （卵、小麦） しそ桜 	豆腐のかにかまあん （卵、小麦、えび、かに） タラのみそマヨ焼き （卵、小麦） がんもの含め煮（小麦） 茄子と蒸し鶏のピリ辛香味たれ （小麦） チンゲン菜のにんにく醤油炒め （小麦） ピーマンとツナの和風サラダ （小麦） タラモサラダ （卵、乳成分、小麦） 肉焼売（卵、小麦） きくらげの梅風味 （小麦） 	ブリの照り焼き（小麦） つくねの野菜あんかけ （卵、乳成分、小麦） ポテトのカレーケチャップ炒め （小麦） 野菜の醤油オイル炒め （乳成分、小麦） 人参のフレンチサラダ （卵） ほうれん草とえのきの白だし和え （小麦） 大根の青のりマヨサラダ （卵、小麦） 高野豆腐の含め煮 （小麦） 高菜油炒め（小麦） 
栄養士のちょっとひとこと **プルコギは、醤油やコチュジャンをベースにした甘辛いタレに肉を漬け込み、野菜と一緒に炒めたり焼いたりする代表的な韓国の肉料理です。**	**栄養士のちょっとひとこと**	**栄養士のちょっとひとこと** **白滝に含まれるグルコマンナンという食物繊維は、小腸で栄養素の消化吸収を緩やかにし、食後の血糖値の急上昇を抑えてくれるはたらきがあります。**	**栄養士のちょっとひとこと** **がんもどきの名前の由来には諸説あるとされており、鳥類の雁（がん）の肉に似せた”もどき料理”であることから、その名がついたとも言われています。**	**栄養士のちょっとひとこと** **ポテトのカレーケチャップ炒めは、ドイツのソウルフードである「カリーブルスト」をアレンジしたメニューです。**
【おかず】 エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 29.2 g 炭水化物 32.6 g 食塩相当量 3.5 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 462 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 26.3 g 炭水化物 37.4 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 483 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 28.2 g 炭水化物 33.9 g 食塩相当量 3.7 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 490 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 25.9 g 炭水化物 43.6 g 食塩相当量 3.5 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。