

健康バランス食 献立表

※ 調理・加工をしていない物に★印をつけています。

9月15日	月	お休み	9月16日	火	曜日	9月17日	水	曜日	9月18日	木	曜日	9月19日	金	曜日
			アジフライ			鶏のマスタードソースがけ			タラ鍋風煮			厚揚げとなすのそぼろ炒め		
			じゃが芋金平			ごぼうとこんにゃく炒め			人参ハムソテー			キャベツのうま煮		
.....お休み.....			なすの南蛮漬			いんげんの煮浸し			いとこ煮			切干大根サラダ		
			ほうれん草のお浸し			塩昆布和え			春雨とツナのサラダ			オクラのお浸し		
			★たけのこねぎ塩和え			★みかん缶			★ラー油きくらげ			★豆昆布佃煮		
									もち大麦ごはん					
アレルギー			アレルギー	エネルギー	257kcal	アレルギー	エネルギー	260kcal	アレルギー	エネルギー	251kcal	アレルギー	エネルギー	255kcal
				タンパク質	10.7g		タンパク質	14.8g		タンパク質	14.9g		タンパク質	12.6g
			卵、乳、小麦	脂質	13.4g	卵、乳、小麦	脂質	15.8g	卵、乳、小麦	脂質	4.6g	卵、乳、小麦	脂質	13.8g
				炭水化物	24.9g		炭水化物	18.2g		炭水化物	38g		炭水化物	23.5g
				食塩相当量	1.4g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.3g

虹のげんき食 献立表

9月15日	月	お休み	9月16日	火	曜日	9月17日	水	曜日	9月18日	木	曜日	9月19日	金	曜日
			鶏ミンチロール			オムレツ			鶏の中華風タレかけ			アジの生姜煮		
			じゃが芋金平			鶏の塩焼き			厚揚げの回鍋肉風			キャベツと豚肉のマヨ炒め		
.....お休み.....			はんぺんピカタ			ごぼうとこんにゃく炒め			人参ハムソテー			コーンのつまみ揚げ		
			なすの南蛮漬			マカロニサラダ			春雨とツナのサラダ			切干大根サラダ		
			ほうれん草のお浸し			塩昆布和え			青菜とわかめの香味和え			オクラのお浸し		
			★ラー油きくらげ			★たけのこねぎ塩和え			オレンジ			★白花生		
									もち大麦ごはん					
アレルギー			アレルギー	エネルギー	347kcal	アレルギー	エネルギー	366kcal	アレルギー	エネルギー	367kcal	アレルギー	エネルギー	344kcal
				タンパク質	12.1g		タンパク質	18.1g		タンパク質	21.2g		タンパク質	18.7g
			卵、乳、小麦	脂質	18.1g	卵、乳、小麦	脂質	20.7g	卵、乳、小麦、落花生	脂質	22.7g	卵、乳、小麦	脂質	18.8g
				炭水化物	35.9g		炭水化物	29.9g		炭水化物	22.4g		炭水化物	28.3g
				食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.7g		食塩相当量	3g		食塩相当量	1.8g

なごみ弁当 献立表

9月15日	月	お休み	9月16日	火	曜日	9月17日	水	曜日	9月18日	木	曜日	9月19日	金	曜日
			アジフライ			鶏のマスタードソースがけ			タラ鍋風煮			厚揚げとなすのそぼろ炒め		
			じゃが芋金平			ごぼうとこんにゃく炒め			人参ハムソテー			キャベツのうま煮		
.....お休み.....			なすの南蛮漬			いんげんの煮浸し			いとこ煮			切干大根サラダ		
			ほうれん草のお浸し			塩昆布和え			春雨とツナのサラダ			オクラのお浸し		
			★たけのこねぎ塩和え			★みかん缶			★ラー油きくらげ			★豆昆布佃煮		
			ごはん			ごはん			もち大麦ごはん			ごはん		
アレルギー			アレルギー	エネルギー	496kcal	アレルギー	エネルギー	499kcal	アレルギー	エネルギー	507kcal	アレルギー	エネルギー	494kcal
				タンパク質	15g		タンパク質	19.1g		タンパク質	19.7g		タンパク質	16.9g
			卵、乳、小麦	脂質	14g	卵、乳、小麦	脂質	16.4g	卵、乳、小麦	脂質	5.3g	卵、乳、小麦	脂質	14.4g
				炭水化物	79.2g		炭水化物	72.5g		炭水化物	96.2g		炭水化物	77.8g
				食塩相当量	1.4g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.3g

※なごみ弁当のごはんは、エネルギー 240kcalです。
※別売のご飯は、エネルギー 320kcalです。（ごはん利用者のみ）
※お弁当は、お召し上がるまでは冷蔵庫で保管してください。
※おひた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。
お弁当やお届けの変更等ございましたら、前週の火曜日17時までにご連絡ください。

【お問い合わせ】県民生協 夕食お弁当宅配事業部

営業時間（平日）

電話 0120-044-488 午前9時～午後5時

いきいき食

献立表

※ 調理・加工をしていない物に★印をつけています。

9月15日 月 お休み		9月16日 火 曜日		9月17日 水 曜日		9月18日 木 曜日		9月19日 金 曜日	
		鶏のハーブ風味ソテー		カレイの塩焼き		鶏つくね		タラのマヨ焼き	
		キャベツの味噌煮		すき昆布煮		人参金平		煮和え	
.....お休み.....		もやしと小桜えびの香味炒め		ポテトのオーロラサラダ		こんにゃくとちくわの煮物		ほうれん草のおかか和え	
		チンゲン菜の胡麻和え		ほうれん草の白和え		人参の胡麻味噌和え		厚焼玉子	
		★切干ゆず風味		★ザーサイ		★なめ茸		★たたきごぼう	
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 274kcal		エネルギー 251kcal		エネルギー 263kcal		エネルギー 242kcal	
		タンパク質 17.2g		タンパク質 15.3g		タンパク質 19.8g		タンパク質 15.6g	
		脂質 18.1g		脂質 13.1g		脂質 12.1g		脂質 12.5g	
		炭水化物 12.7g		炭水化物 21.4g		炭水化物 23.8g		炭水化物 18.9g	
		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 1.8g	

バランス土日セット

献立表

(金曜日お届け)

土日

① 9/20 ~ 9/21		② 9/20 ~ 9/21	
えびカツ		ブリ大根	
キャベツとツナの炒め		なすのしそ味噌炒め	
冬瓜とがんもの煮物		小松菜のくるみ和え	
オクラのナムル		わかめの煮浸し	
★黒豆		★ゆずこんにゃく	
アレルギー		アレルギー	
エネルギー 262kcal		エネルギー 259kcal	
タンパク質 13.7g		タンパク質 14.7g	
脂質 11.2g		脂質 16.4g	
炭水化物 23.7g		炭水化物 17.1g	
食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.1g	

いきいき食・バランス土日セット用 レトルトご飯

おいしいご飯(200g)		おいしい赤飯(160g)	
原材料	エネルギー 290kcal	原材料	エネルギー 260kcal
うるち米	タンパク質 4.2g	もち米(国産)	タンパク質 6.4g
(山形県産はえぬき)	脂質 0.8g	小豆(北海道産)、食塩	脂質 0.5g
賞味期限	炭水化物 65.6g	賞味期限	炭水化物 58.7g
本体に記載	ナトリウム 9.1g	本体に記載	食塩相当量 0.4g

その他注意事項

- ① 通常のお弁当は、当日21時までにお召し上がり下さい。
- ② お召し上がりになるまでは、冷蔵庫で保管してください。
- ③ いきいき食は表示された消費期限までにお召し上がり下さい。
- ④ バランス土日セットは日曜日の21時までにお召し上がり下さい。
- ⑤ 魚には小骨が入っている場合があります。お召し上がる際にはご注意ください。
- ⑥ 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。

電子レンジでの温めの目安

種類	500W ・ 600W	700W
健康バランス食・虹のげんき食 いきいき食・バランス土日セット	約 1分30秒～2分	約 1分20秒
なごみ弁当	約 2分30秒～3分	約 2分30秒
ご飯・おいしいご飯・赤飯	約 2分～2分30秒	約1分40秒

- 1、お弁当は帯封を外して、ピンクのカップを取り出し、フタをしたままで温めてください。
- 2、いきいき食・バランス土日セット・おいしいご飯を温める場合は、フィルムの口を少し開けて温めてください。
- 3、温め時間は、電子レンジの機種やワット数によって違いがあります。ご自身で調整をお願いします。
- 4、温めた直後は熱いので、取り扱いには十分注意してください。

《管理栄養士の献立一言》

鶏のハーブ風味ソテー～サルティンボッカ～
サルティンボッカとはイタリアのラツィオ州ローマの料理で、イタリア語で「口に飛び込む」という意味です。口に飛び込むほどおいしいという事からそう呼ばれた料理になります。
本来は叩いて薄く伸ばした孔牛・豚肉と生ハムの間にセージの葉をはさみ、小麦粉をまぶしてバターでしっとり焼き上げます。仕上げに白ワインのソースを絡ませて完成です。ハーブの「セージ」はその名の通り、ソーセージに使用される香り豊かなハーブです。鶏のハーブ風味ソテーはこれをアレンジしました。鶏もも肉を焼いて香ばしさを出し、ソースにはバターで香りを出したセージと細切れにしたハム、そこへ白ワインを注ぎ入れてアルコールを飛ばし、コンソメをベースにレモン汁で味を締めて完成です。ぜひご賞味ください。



(介護食分類)

コープのやわらか食 献立表

※ 調理・加工をしていない物に★印をつけています。

9月15日 月 お休み		9月16日 火 曜日		9月17日 水 曜日		9月18日 木 曜日		9月19日 金 曜日	
.....お休み.....		かに玉子あんかけ		鶏の漬焼き		アカウオの煮魚		ふんわりすり身のトマト風味	
		なすの煮浸し		くずかけ		いも金平		大根の金平煮	
		大根の梅和え		もやし炒め		豆腐の子和え		いとこ煮	
		オーロラサラダ		いんげんの胡麻和え		キャベツのだし割り		ほうれん草のピーナツ和え	
		★漬物		卵みそ		★鯛味噌		★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 244kcal		エネルギー 261kcal		エネルギー 241kcal		エネルギー 260kcal	
		タンパク質 11.3g		タンパク質 22.9g		タンパク質 16.3g		タンパク質 11.9g	
		脂質 12.6g		脂質 8.7g		脂質 9.5g		脂質 11g	
		炭水化物 24.8g		炭水化物 25.3g		炭水化物 27.2g		炭水化物 30.2g	
		食塩相当量 2g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.5g	

そふと食（介護食） 献立表

9月15日 月 お休み		9月16日 火 曜日		9月17日 水 曜日		9月18日 木 曜日		9月19日 金 曜日	
.....お休み.....		かに玉子あんかけ		鶏と豆腐の照煮		マスの煮魚		鶏の味噌マヨ焼き	
		肉そぼろ		麻婆茄子		ポテト金平		大根の煮物	
		オーロラサラダ		もやし炒め		きゅうり生酢		南瓜の甘煮	
		きのこの甘辛煮		きゅうりとかにカマ和え		チンゲン菜の胡麻和え		小松菜のピーナツ和え	
		サケフレーク		★漬物		★鯛味噌		りんごのコンポート	
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 253kcal		エネルギー 250kcal		エネルギー 243kcal		エネルギー 269kcal	
		タンパク質 14.6g		タンパク質 14.9g		タンパク質 11.7g		タンパク質 17.2g	
		脂質 10.8g		脂質 12.8g		脂質 7.7g		脂質 13.7g	
		炭水化物 26.2g		炭水化物 22.3g		炭水化物 32.9g		炭水化物 25g	
		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.2g	

その他注意事項

- ① 通常のお弁当は、当日21時までにお召し上がり下さい。
- ② お召し上がりになるまでは、冷蔵庫で保管してください。
- ③ 電子レンジでの加熱は、帯封を外してフタをしたままで温めてください。
- ④ ピンクのカップのおひたし等は取り出してからお弁当を温めてください。
- ⑤ 魚には小骨が入っている場合があります。お召し上がる際にはご注意ください。
- ⑥ 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。
- ⑦ おひた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。

電子レンジでの温めの目安

種類	500W・600W	700W
やわらか食	約 1分	約 50秒
そふと食	約 1分以内	約 45秒
ごはん	約 2分～2分30秒	約1分40秒

※ そふと食は続けて1分以上の温めをしないで下さい。

お弁当や、お届けの変更等ございましたら、前週の火曜日17時までにご連絡ください。

【お問合せ】県民生協 夕食お弁当宅配事業部
電話 0120-044-488 営業時間（平日）午前9時～午後5時