

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22日 月 曜日			9月23日 火 お休み			9月24日 水 曜日			9月25日 木 曜日			9月26日 金 曜日		
アカウオの煮付						えびカツ			鶏とピーマンの煮込み～バスク風～			カレイの小桜えび醤油クリームがけ		
ビーフン炒め						チンゲン菜の卵炒め			野菜炒め			キャベツの味噌炒め		
チンゲン菜の辛子マヨ和え			お休み.....			肉団子の味噌煮			ひじきとかにカマの中華和え			野菜と大豆のトマト煮		
海藻サラダ						白菜のお浸し			枝豆腐			いんげんの胡麻和え		
★白花豆						★山椒エリンギ			★福神漬			★切干ゆず風味		
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		
卵、乳、小麦	エネルギー	248kcal			卵、乳、小麦、えび	エネルギー	256kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	255kcal	卵、乳、小麦、えび	エネルギー	273kcal	
	タンパク質	16.5g				タンパク質	13.6g		タンパク質	16.2g		タンパク質	21.3g	
	脂質	11.9g				脂質	9.5g		脂質	15.6g		脂質	11.7g	
	炭水化物	21.4g				炭水化物	24.4g		炭水化物	14.1g		炭水化物	26g	
	食塩相当量	2.3g				食塩相当量	1.5g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.5g	

虹のげんき食 献立表

9月22日		月	曜日	9月23日		火	お休み	9月24日		水	曜日	9月25日		木	曜日	9月26日		金	曜日
水餃子								豚肉の生姜焼き				サバの塩焼き				鶏の香草パン粉焼き～プロヴァンス風～			
ビーフン炒め								チンゲン菜の卵炒め				鶏とかぼちゃのホワイトカレー煮				キャベツの味噌炒め			
なすと厚揚げの煮浸し				お休み.....				さつま芋のねり込み				野菜炒め				野菜と大豆のトマト煮			
チンゲン菜の辛子マヨ和え								わかめの酢味噌和え				枝豆腐				いんげんの胡麻和え			
海藻サラダ								白菜のお浸し				ひじきとかにカマの中華和え				玉ねぎのマリネ			
★黒豆								★漬物				★パイン缶				★ザーサイ			
アレルギー		エネルギー 348kcal		アレルギー				アレルギー		エネルギー 346kcal		アレルギー		エネルギー 341kcal		アレルギー		エネルギー 351kcal	
卵、乳、小麦		タンパク質 14.3g						卵、乳、小麦		タンパク質 15.4g		卵、乳、小麦、かに		タンパク質 20.7g		卵、乳、小麦		タンパク質 19.3g	
		脂質 17.2g								脂質 19.3g				脂質 21.6g				脂質 21.1g	
		炭水化物 36.4g								炭水化物 29.7g				炭水化物 22.4g				炭水化物 26.1g	
		食塩相当量 2.8g								食塩相当量 2.4g				食塩相当量 2.4g				食塩相当量 3g	

なごみ弁当 献立表

9月22日		月	曜日	9月23日		火	お休み	9月24日		水	曜日	9月25日		木	曜日	9月26日		金	曜日
アカウオの煮付								えびカツ				鶏とピーマンの煮込み～バスク風～				カレイの小桜えび醤油クリームがけ			
ビーフン炒め								チンゲン菜の卵炒め				野菜炒め				キャベツの味噌炒め			
チンゲン菜の辛子マヨ和え				お休み.....				肉団子の味噌煮				ひじきとかにカマの中華和え				野菜と大豆のトマト煮			
海藻サラダ								白菜のお浸し				枝豆腐				いんげんの胡麻和え			
★白花生								★山椒エリンギ				★福神漬				★切干ゆず風味			
ごはん								ごはん				ごはん				ごはん			
アレルギー		エネルギー 487kcal		アレルギー				アレルギー		エネルギー 495kcal		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	タンパク質	20.8g					卵、乳、小麦、えび	タンパク質	17.9g		卵、乳、小麦、かに	タンパク質	20.5g		卵、乳、小麦、えび	タンパク質	25.6g		
	脂質	12.5g						脂質	10.1g			脂質	16.2g			脂質	12.3g		
	炭水化物	75.7g						炭水化物	78.7g			炭水化物	68.4g			炭水化物	80.3g		
	食塩相当量	2.3g						食塩相当量	1.5g			食塩相当量	2.4g			食塩相当量	2.5g		

※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22日		月	曜日	9月23日		火	お休み	9月24日		水	曜日	9月25日		木	曜日	9月26日		金	曜日
豚のコチュジャン焼き								鶏と卵のさっぱり煮				サバの和風スパイス焼				焼ぎょうざ			
いんげん炒め								小松菜の炒め煮				冬瓜のうま煮				大根と豆腐の味噌煮			
たけのこの土佐煮				お休み.....				ブロッコリーサラダ				ナムル				マカロニ明太マヨ和え			
青のりポテト								キャベツの塩昆布和え				わかめとコーンのソテー				白菜のお浸し			
★昆布佃煮								★たけのこねぎ塩				★白花豆				★高菜漬			
アレルギー		エネルギー	271kcal	アレルギー				アレルギー		エネルギー	256kcal	アレルギー		エネルギー	250kcal	アレルギー		エネルギー	264kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	15.7g					卵、乳、小麦	タンパク質	16.6g		卵、乳、小麦	タンパク質	13.2g		卵、乳、小麦	タンパク質	11.5g		
	脂質	14.6g						脂質	16.4g			脂質	15.7g			脂質	12.7g		
	炭水化物	22.9g						炭水化物	13.9g			炭水化物	18.3g			炭水化物	29.3g		
	食塩相当量	2.5g						食塩相当量	2.1g			食塩相当量	1.8g			食塩相当量	1.6g		

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 9/27 ~ 9/28			② 9/27 ~ 9/28		
アジの味噌焼と若草焼			豚と厚揚げのオイスター炒め		
ひじきと大豆の煮物			チンゲン菜のあんかけ煮		
生姜みそおでん風			かぼちゃの胡麻まぶし		
ほうれん草のため茸和え			えびシュウマイ		
★しその実漬			★中華わかめ		
アレルギー		エネルギー 247kcal	アレルギー		エネルギー 256kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	22g	卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質	13.9g
	脂質	10.5g		脂質	16g
	炭水化物	18.4g		炭水化物	15.6g
	食塩相当量	2g		食塩相当量	1.6g

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 (山形県産はえぬぎ)	タンパク質 4.2g	もち米(国産) 小豆(北海道産)、食塩	タンパク質 6.4g
	脂質 0.8g		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》

～プロヴァンス風～プロヴァンスとはアルプス山脈のふもと、南フランスにある州で温暖な気候と豊かな自然に恵まれた土地です。地中海に面し地域柄、オリーブオイル、ニンニク、トマト、ハーブを多用するのが特徴です。鶏の香草パン粉焼き～プロヴァンス風～は香草に現地で親しまれるミックスハーブ「エルブドプロヴァンス」を使用し、特有の爽やかな香りが夏らしさを感じさせられます。
～バスク風～バスクとはスペインとフランスにまたがる地方で、食文化も両国を合わせたような料理が多くあります。伝統的なプーレバスケーズを簡単アレンジ。トマト・白ワインベースのソースで、ピーマン、コク出しのベーコン、そこへ唐辛子を少し入れてキレを出します。酸味と辛みを合わせた味はこちらもやはり暑い時期に食べたくなる料理ですね。



(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22日 月 曜日			9月23日 火 日曜日			9月24日 水 曜日			9月25日 木 曜日			9月26日 金 曜日		
アジの煮付						ホッケの焼魚			けんちん蒸し			すり身のふんわり蒸し		
蒸し鶏						かぼちゃのマッシュ			生姜味噌おでん風			白菜の炒め煮		
かぼちゃの含め煮			お休み.....			長芋の吉野煮			チンゲン菜のなめこ和え			さつま芋のねり込み		
いんげんのマヨ和え						ブロッコリーの胡麻マヨ和え			モロヘイヤのお浸し			大根の甘酢漬け		
★漬物						★漬物			★漬物			なすの味噌和え		
アレルギー	エネルギー	239kcal	アレルギー			アレルギー	エネルギー	246kcal	アレルギー	エネルギー	241kcal	アレルギー	エネルギー	265kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	20.6g				卵、乳、小麦	タンパク質	14.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	9.8g
	脂質	6.2g					脂質	4.8g		脂質	9.3g		脂質	8.6g
	炭水化物	29.4g					炭水化物	39.9g		炭水化物	22.2g		炭水化物	38.5g
	食塩相当量	2.2g					食塩相当量	1.9g		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22日 月 曜日			9月23日 火 日曜日			9月24日 水 曜日			9月25日 木 曜日			9月26日 金 曜日		
カレイの煮魚						アカウオの煮魚			チャーシュー風煮			肉じゃが		
クリーム煮						かぼちゃのマッシュ			卵とうふ			小松菜の炒め煮		
白菜のおかか和え			お休み.....			大根サラダ			春雨の酢醤油和え			菊の甘酢和え		
オクラのお浸し						ブロッコリーのおかか和え			チンゲン菜のなめこ和え			大根の胡麻サラダ		
★ねり梅						★漬物			煮りんご			きゅうりの味噌和え		
アレルギー	エネルギー	244kcal	アレルギー			アレルギー	エネルギー	252kcal	アレルギー	エネルギー	259kcal	アレルギー	エネルギー	250kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	15.9g				卵、乳、小麦	タンパク質	10.5g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	11.6g
	脂質	8.6g					脂質	9.2g		脂質	11.9g		脂質	9.3g
	炭水化物	29g					炭水化物	34.5g		炭水化物	25.3g		炭水化物	34.7g
	食塩相当量	1.9g					食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2g		食塩相当量	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