

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。

7月21日	月	お休み	7月22日	火	曜日	7月23日	水	曜日	7月24日	木	曜日	7月25日	金	曜日
			ぶりの韓国風煮			豚肉のバラ焼き風			赤魚の味噌漬焼き			鶏の野菜あんかけ		
			白菜の炒め煮			野菜と小桜エビのスープ煮			じゃが芋とちくわのソテー			大根の煮物		
.....お休み.....			マカロニサラダ			南瓜のマスタード和え			玉ねぎとわかめのナムル			ひじきの白和え		
			ほうれん草のツナ和え			たたきオクラ			白菜のお浸し			なすの南蛮漬け		
			★ザーサイ			★らっきょう漬			★黒豆			★山椒エリンギ		
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	239kcal	アレルギー	エネルギー	268kcal	アレルギー	エネルギー	261kcal
				タンパク質	15g		タンパク質	13.2g		タンパク質	17.9g		タンパク質	14.3g
			卵、乳、小麦	脂質	16.7g	卵、乳、小麦、えび	脂質	12.8g	卵、乳、小麦	脂質	12.8g	卵、乳、小麦	脂質	15.9g
				炭水化物	15.1g		炭水化物	21g		炭水化物	31.5g		炭水化物	16.9g
				食塩相当量	2.1g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.2g

虹のげんき食 献立表

7月21日	月	お休み	7月22日	火	曜日	7月23日	水	曜日	7月24日	木	曜日	7月25日	金	曜日
			豚しゃぶ			サバの揚げ浸し			鶏と豆のトマト煮			すり身のふんわり揚げ		
			白菜の炒め煮			いんげんの味噌炒め			じゃが芋とちくわのソテー			キャベツ炒め		
.....お休み.....			さつまいものねり込み			冬瓜と焼き豆腐の煮物			野菜コロッケ			豚と大根の煮物		
			ほうれん草のツナ和え			棒々鶏風サラダ			玉ねぎとわかめのナムル			なすの南蛮漬け		
			大根のゆかり和え			たたきオクラ			白菜のお浸し			ひじきの白和え		
			★ザーサイ			★黒豆			★高菜漬			オレンジ		
アレルギー			アレルギー	エネルギー	349kcal	アレルギー	エネルギー	352kcal	アレルギー	エネルギー	355kcal	アレルギー	エネルギー	361kcal
				タンパク質	21.3g		タンパク質	23.4g		タンパク質	19g		タンパク質	15.8g
			卵、乳、小麦	脂質	15.4g	卵、乳、小麦	脂質	20.5g	卵、乳、小麦	脂質	19g	卵、乳、小麦	脂質	21.6g
				炭水化物	33.3g		炭水化物	24.3g		炭水化物	31.5g		炭水化物	25.5g
				食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.2g

なごみ弁当 献立表

7月21日	月	お休み	7月22日	火	曜日	7月23日	水	曜日	7月24日	木	曜日	7月25日	金	曜日
			ぶりの韓国風煮			豚肉のバラ焼き風			赤魚の味噌漬焼き			鶏と野菜のあんかけ		
			白菜の炒め煮			野菜と小桜エビのスープ煮			じゃが芋とちくわのソテー			大根の煮物		
.....お休み.....			マカロニサラダ			南瓜のマスタード和え			玉ねぎとわかめのナムル			ひじきの白和え		
			ほうれん草のツナ和え			たたきオクラ			白菜のお浸し			なすの南蛮漬け		
			★ザーサイ			★らっきょう漬			★黒豆			★山椒エリンギ		
			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん		
アレルギー			アレルギー	エネルギー	491kcal	アレルギー	エネルギー	478kcal	アレルギー	エネルギー	507kcal	アレルギー	エネルギー	500kcal
				タンパク質	19.3g		タンパク質	17.5g		タンパク質	22.2g		タンパク質	18.6g
			卵、乳、小麦	脂質	17.3g	卵、乳、小麦、えび	脂質	13.4g	卵、乳、小麦	脂質	13.4g	卵、乳、小麦	脂質	16.5g
				炭水化物	69.4g		炭水化物	75.3g		炭水化物	85.8g		炭水化物	71.2g
				食塩相当量	2.1g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.2g

※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。

7月21日 月 お休み		7月22日 火 曜日		7月23日 水 曜日		7月24日 木 曜日		7月25日 金 曜日	
.....お休み.....		鶏と卵のさっぱり煮		彩り野菜のふんわり豆腐		春巻きと野菜炒め		ますの焼き魚とカニ爪フライ	
		小松菜の炒め煮		野菜のボルシチ風		チンゲン菜のあんかけ煮		なべしぎ風	
		わかめの酢味噌和え		ごぼうの味噌炒め		厚焼き玉子		白菜の煮浸し	
		人参の明太子風味和え		ほうれん草のごま和え		ピーマンのツナ和え		さつま芋マッシュ	
		★白花豆		★福神漬		★ラー油きくらげ		★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	
		エネルギー 263kcal		エネルギー 256kcal		エネルギー 257kcal		エネルギー 272kcal	
		タンパク質 16.4g		タンパク質 10.8g		タンパク質 10.2g		タンパク質 15.2g	
		脂質 14.5g		脂質 12.6g		脂質 13.6g		脂質 11.2g	
		炭水化物 19.4g		炭水化物 29.2g		炭水化物 23.4g		炭水化物 30.4g	
		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.3g		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 7/26 ~ 7/27		② 7/26 ~ 7/27	
豚の生姜焼き		ほっけの塩焼き	
豆腐と野菜の炒め物		キャベツのカレー炒め	
冬瓜のコンソメ煮		ポテトのコロコロサラダ	
アスパラのおかか和え		オクラの胡麻味噌和え	
★たけのこのねぎ塩和え		★豆昆布佃煮	
アレルギー		アレルギー	
エネルギー 258kcal		エネルギー 254kcal	
タンパク質 16.5g		タンパク質 16.9g	
脂質 15.1g		脂質 11.8g	
炭水化物 15.1g		炭水化物 25.1g	
食塩相当量 2.4g		食塩相当量 1.7g	

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
(山形県産はえぬぎ)	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》

南蛮漬け(なんばんづけ)とは、肉や魚の唐揚げにネギや唐辛子の入った甘酢を絡めた料理です。主に鶏肉や小あじ、わかさぎ、ししゃもなどが使われます。比較的長く保存することができるため保存食に向いています。

南蛮漬けの由来は、室町時代から江戸時代にかけてスペインやポルトガルなどの国々は「南蛮」と呼ばれていて、南蛮諸国には「エスカベシュ」という料理があり、これも揚げた小魚を酢漬けにしたものです。これが南蛮貿易によって九州地方に伝わり、全国に広まったと思われます。なす、ししとう、ピーマンなど野菜類を南蛮漬けにすることもあります。今回は、「なすの南蛮漬け」があります。暑いこの時期に、さっぱりとお召し上がりください。



(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。

7月21日 月 お休み		7月22日 火 曜日		7月23日 水 曜日		7月24日 木 曜日		7月25日 金 曜日	
		ほっけの焼き魚		けんちん蒸し		ふんわりすり身		タラの野菜あんかけ	
		インゲンの煮物		じゃが芋のクリーム煮		にんじんの炒め		ふろふき大根	
.....お休み.....		南瓜サラダ		ほうれん草としらすのナムル		なすの酢味噌和え		チンゲン菜の塩炒め	
		ブロッコリーのおかか和え		モロヘイヤのお浸し		さつまいものねり込み		キャベツのごまマヨ和え	
		★漬物		鶏みそ		菊のお浸し		卵みそ	
アレルギー		アレルギー	エネルギー 244kcal	アレルギー	エネルギー 262kcal	アレルギー	エネルギー 274kcal	アレルギー	エネルギー 254kcal
		卵、乳、小麦	タンパク質 15g	卵、乳、小麦	タンパク質 19.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 10.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 14.4g
			脂質 10.4g		脂質 12.7g		脂質 10.3g		脂質 11.3g
			炭水化物 27.8g		炭水化物 23.5g		炭水化物 37.6g		炭水化物 25.4g
			食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.2g		食塩相当量 2.4g

そふと食（介護食） 献立表

7月21日 月 お休み		7月22日 火 曜日		7月23日 水 曜日		7月24日 木 曜日		7月25日 金 曜日	
		ほっけの味噌煮		けんちん蒸し		カレイの煮付け		肉野菜炒め	
		長いもの煮物		味噌おでん風煮		さつまいものねり込み		煮大根	
.....お休み.....		南瓜のマッシュ		チンゲン菜のなめこ和え		春雨サラダ		ねかぶの酢の物	
		きゅうり生酢		ほうれん草のナムル		金平ごぼう		野菜のスープ煮	
		★ペースト漬物		★のり佃煮		菊のお浸し		卵みそ	
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 265kcal	アレルギー	エネルギー 263kcal	アレルギー	エネルギー 258kcal
		卵、乳、小麦	タンパク質 10.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 20g	卵、乳、小麦	タンパク質 9.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.1g
			脂質 2.8g		脂質 10.4g		脂質 8.6g		脂質 9.1g
			炭水化物 45.7g		炭水化物 27.3g		炭水化物 39g		炭水化物 31.3g
			食塩相当量 2g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.2g

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