

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28日 月 曜日			7月29日 火 曜日			7月30日 水 曜日			7月31日 木 曜日			8月1日 金 曜日		
アジのかば焼き風			三色高野の炊き合わせ			ホッケのおろし玉ねぎ味噌かけ			チキンハンバーグ			タラのマヨネーズ焼き		
なすの味噌炒め			大根のチリソースがけ			じゃが芋のクリーム煮醤油風味			おから炒め			すき昆布ソテー		
かにカマ入リスパゲッティサラダ			もやし炒め			わかめの酢の物			いんげんのコールスローサラダ			生姜味噌おでん風		
人参の塩昆布和え			ほうれん草のお浸し			おかか和え			小松菜のお浸し			チンゲン菜のお浸し		
★きゅうり漬			★白花豆			★ラー油きくらげ			★しその実漬			★たけのこねぎ塩和え		
												梅ごはん		
アレルギー	エネルギー	264kcal	アレルギー	エネルギー	270kcal	アレルギー	エネルギー	255kcal	アレルギー	エネルギー	252kcal	アレルギー	エネルギー	253kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	14.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	13.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	17g	卵、乳、小麦	タンパク質	13.8g
	脂質	12.2g		脂質	15g		脂質	10.6g		脂質	12.9g		脂質	14g
	炭水化物	27.3g		炭水化物	33.7g		炭水化物	28.8g		炭水化物	20g		炭水化物	19.5g
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	1.9g		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28日 月 曜日			7月29日 火 曜日			7月30日 水 曜日			7月31日 木 曜日			8月1日 金 曜日		
鶏のマスタードソースがけ			白身フライのチリソース			厚揚げと茄子の麻婆風			サワラの塩焼き			卵焼き		
なすの味噌炒め			炒り豆腐			白菜なめ茸煮			肉団子のスープ煮			大根の金平煮		
チンゲン菜の炒め煮			もやし炒め			ツナとコーンのマヨサラダ			おから炒め			生姜味噌おでん風		
かにカマ入リスパゲッティサラダ			春雨の中華和え			わかめの酢の物			いんげんのコールスローサラダ			チンゲン菜のお浸し		
人参の塩昆布和え			ほうれん草のお浸し			おかか和え			かぼちゃの胡麻まぶし			えびシュウマイ		
★白花豆			★たたきごぼう			★たけのこねぎ塩和え			★きゅうり漬			★中華わかめ		
												梅ごはん		
アレルギー	エネルギー	364kcal	アレルギー	エネルギー	345kcal	アレルギー	エネルギー	347kcal	アレルギー	エネルギー	363kcal	アレルギー	エネルギー	325kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	20.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	21.5g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	18.2g
	脂質	17.2g		脂質	16.2g		脂質	24.1g		脂質	17.8g		脂質	18.1g
	炭水化物	36.6g		炭水化物	34.7g		炭水化物	19g		炭水化物	32g		炭水化物	23.1g
	食塩相当量	2.6g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.2g

なごみ弁当 献立表

7月28日 月 曜日			7月29日 火 曜日			7月30日 水 曜日			7月31日 木 曜日			8月1日 金 曜日		
アジのかば焼き風			三色高野の炊き合わせ			ホッケのおろし玉ねぎ味噌かけ			チキンハンバーグ			タラのマヨネーズ焼き		
なすの味噌炒め			大根のチリソースがけ			じゃが芋のクリーム煮醤油風味			おから炒め			すき昆布ソテー		
かにカマ入リスパゲッティサラダ			もやし炒め			わかめの酢の物			いんげんのコールスローサラダ			生姜味噌おでん風		
人参の塩昆布和え			ほうれん草のお浸し			おかか和え			小松菜のお浸し			チンゲン菜のお浸し		
★きゅうり漬			★白花豆			★ラー油きくらげ			★しその実漬			★たけのこねぎ塩和え		
ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			梅ごはん		
アレルギー	エネルギー	503kcal	アレルギー	エネルギー	509kcal	アレルギー	エネルギー	494kcal	アレルギー	エネルギー	491kcal	アレルギー	エネルギー	493kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	19g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	21.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.2g
	脂質	12.8g		脂質	15.6g		脂質	11.2g		脂質	13.5g		脂質	14.6g
	炭水化物	81.6g		炭水化物	88g		炭水化物	83.1g		炭水化物	74.3g		炭水化物	74.2g
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.3g

※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。

7月28日 月 曜日			7月29日 火 曜日			7月30日 水 曜日			7月31日 木 曜日			8月1日 金 曜日		
鶏肉の野菜巻き			アカオウの揚げ煮			鶏のねぎ塩焼き			ブリの韓国風漬け焼き			豚すき風煮		
クリーム煮			大根のそぼろあんかけ			冬瓜の炒め物			野菜の五色せん炒め			根菜のペペロンチーノ風		
じゃが芋とツナの炒め物			はんぺんのチーズ焼き			チンゲン菜のマヨ味噌和え			卵豆腐			枝豆入りコーン揚げ		
ほうれん草の和え物			人参しりしり			高野豆腐のみぞれ煮			キャベツのゆず風味和え			胡麻ドレサラダ		
★黒豆			★中華わかめ			★あさり佃煮			★きゅうり漬			★山椒エリンギ		
アレルギー	エネルギー	263kcal	アレルギー	エネルギー	249kcal	アレルギー	エネルギー	255kcal	アレルギー	エネルギー	259kcal	アレルギー	エネルギー	251kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	14.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	21g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.5g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.7g
	脂質	11.1g		脂質	11.7g		脂質	13.8g		脂質	15.7g		脂質	13.1g
	炭水化物	30.6g		炭水化物	22.3g		炭水化物	15.3g		炭水化物	13.5g		炭水化物	21.5g
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.2g

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 8/2 ~ 8/3			② 8/2 ~ 8/3		
サバの辛みそ煮			鶏の甘辛マヨ焼き		
春雨炒め			たけのこの煮付け		
白菜のわさび醤油和え			小松菜の白和え		
かぼちゃのマスタード和え			ワカメとしらすのナムル		
★昆布佃煮			★生姜佃煮		
アレルギー	エネルギー	253kcal	アレルギー	エネルギー	243kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	14.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.9g
	脂質	14.1g		脂質	14.7g
	炭水化物	22.5g		炭水化物	11.7g
	食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.4g

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》

チリソースについて～

チリソースとは加工用トマトを粗く碎き、皮を除いて濃縮したものに、食塩や香辛料、食酢や砂糖類等を加えて調味したソースのことです。揚げ物のタレとしてアジア圏でよく使われるほか、サラダのドレッシングとしても使用されています。今回7/29の献立では、控えめで、やさしい辛さに調整しておりますので、白身フライ(虹のげんき食)と焼き大根(健康バランス食・なごみ弁当)に絡めてお召し上がりください。暑い時期になると食欲が減退しがちです。チリソースに含まれるとうがらしの辛味成分は、食欲増進にもつながるといわれています。暑い夏を乗り切りましょう！



(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28日 月 曜日			7月29日 火 曜日			7月30日 水 曜日			7月31日 木 曜日			8月1日 金 曜日		
鶏の照り煮			お魚ハンバーグ			メバルの漬け焼き			肉豆腐			アカウオの煮魚		
白菜の味噌炒め			肉じゃが			チンゲン菜の味噌煮			冬瓜の炒め			クリーム煮		
いんげんの含め煮			なすの炒め物			白菜の和え物			なすのそぼろ煮			かぼちゃの含め煮		
大根の青じそサラダ			もやしのおかか和え			ほうれん草のお浸し			人参しりしり			キャベツとかにの甘酢和え		
★鯛味噌			★漬物			かに胡麻酢			小松菜のお浸し			★漬物		
アレルギー	エネルギー	260kcal	アレルギー	エネルギー	272kcal	アレルギー	エネルギー	242kcal	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	20.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	22.6g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	15.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	21.1g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	15.3g
	脂質	10.2g		脂質	12.5g		脂質	7.6g		脂質	13.6g		脂質	6.8g
	炭水化物	25.1g		炭水化物	23.1g		炭水化物	31.3g		炭水化物	21.7g		炭水化物	38.1g
	食塩相当量	2g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	2g

そふと食（介護食） 献立表

7月28日 月 曜日			7月29日 火 曜日			7月30日 水 曜日			7月31日 木 曜日			8月1日 金 曜日		
鶏の照り煮			お魚ハンバーグ			肉じゃが風煮			タチウオの煮付け			かにのクリーム煮		
キャベツのカレー炒め			なすの炒めもの			かに入りチンゲン菜炒め			冬瓜の炒め物			甘辛大根		
錦和え風			おろし和え			ほうれん草のお浸し			野菜の煮合せ			かぼちゃの煮物		
じゃが芋の煮物			もやしのおかか和え			金平ごぼう			オクラのお浸し			なすの煮浸し		
★ペースト漬物			煮豆			冷やしトマト			★ねり梅			★なめ苺		
アレルギー	エネルギー	271kcal	アレルギー	エネルギー	273kcal	アレルギー	エネルギー	248kcal	アレルギー	エネルギー	247kcal	アレルギー	エネルギー	267kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	14.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	22.1g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	12g	卵、乳、小麦	タンパク質	10.6g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	10.5g
	脂質	9.3g		脂質	11.4g		脂質	9.8g		脂質	12.4g		脂質	8.4g
	炭水化物	36.4g		炭水化物	26.3g		炭水化物	31.1g		炭水化物	25.6g		炭水化物	42.6g
	食塩相当量	2g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2.4g

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 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