

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。

10月13日	月	お休み	10月14日	火	曜日	10月15日	水	曜日	10月16日	木	曜日	10月17日	金	曜日
			鶏肉のさっぱり煮			ブリの幽庵焼き			名古屋風味噌カツ			アカウオの梅煮		
			なべしぎ風			白菜炒め			冬瓜とがんもの煮物			じゃが芋のカレー炒め		
.....お休み.....			大根菜のツナ炒め			もやしの青じそサラダ			人参金平			和風タルタルサラダ		
			小松菜の和え物			いんげんの胡麻味噌和え			かぼちゃサラダ			ほうれん草のお浸し		
			煮豆			★中華わかめ			★切干ゆず風味			★なめ茸		
												もち大麦ごはん		
アレルギー			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	273kcal	アレルギー	エネルギー	236kcal
				タンパク質	21.7g		タンパク質	15.6g		タンパク質	11.4g		タンパク質	15g
			卵、乳、小麦	脂質	10.9g	卵、乳、小麦	脂質	14.1g	卵、乳、小麦	脂質	14.3g	卵、乳、小麦	脂質	13.5g
				炭水化物	26.2g		炭水化物	16.1g		炭水化物	27.4g		炭水化物	17.6g
				食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	1.9g

虹のげんき食 献立表

10月13日	月	お休み	10月14日	火	曜日	10月15日	水	曜日	10月16日	木	曜日	10月17日	金	曜日
			アカウオの揚げ煮			ミートローフ			銀ヒラスの味噌マスタード焼き			鶏のグリル焼き～和風タルタル風味～		
			なべしぎ風			白菜炒め			人参しりしり			じゃが芋のカレー炒め		
.....お休み.....			さつま芋と金時豆の甘煮			カリフラワーのポトフ風			冬瓜と豚肉の炒め煮			大根と油揚げの煮物		
			蒸しシュウマイ			もやしの青じそサラダ			かぼちゃサラダ			ほうれん草のお浸し		
			小松菜の和え物			いんげんの胡麻味噌和え			キャベツの甘酢漬			なめ茸和え		
			★中華わかめ			★黒豆			★ラー油きくらげ			★きゅうり漬		
												もち大麦ごはん		
アレルギー			アレルギー	エネルギー	344kcal	アレルギー	エネルギー	344kcal	アレルギー	エネルギー	342kcal	アレルギー	エネルギー	361kcal
				タンパク質	16.5g		タンパク質	21.4g		タンパク質	17.3g		タンパク質	18.7g
			卵、乳、小麦	脂質	14.1g	卵、乳、小麦	脂質	17.8g	卵、乳、小麦	脂質	20g	卵、乳、小麦	脂質	24.6g
				炭水化物	45.4g		炭水化物	30.2g		炭水化物	28.6g		炭水化物	21.6g
				食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.1g

なごみ弁当 献立表

10月13日	月	お休み	10月14日	火	曜日	10月15日	水	曜日	10月16日	木	曜日	10月17日	金	曜日
			鶏肉のさっぱり煮			ブリの幽庵焼き			名古屋風味噌カツ			アカウオの梅煮		
			なべしぎ風			白菜炒め			冬瓜とがんもの煮物			じゃが芋のカレー炒め		
.....お休み.....			大根菜のツナ炒め			もやしの青じそサラダ			人参金平			和風タルタルサラダ		
			小松菜の和え物			いんげんの胡麻味噌和え			かぼちゃサラダ			ほうれん草のお浸し		
			煮豆			★中華わかめ			★切干ゆず風味			★なめ茸		
			ごはん			ごはん			ごはん			もち大麦ごはん		
アレルギー			アレルギー	エネルギー	511kcal	アレルギー	エネルギー	481kcal	アレルギー	エネルギー	512kcal	アレルギー	エネルギー	492kcal
				タンパク質	26g		タンパク質	19.9g		タンパク質	15.7g		タンパク質	19.8g
			卵、乳、小麦	脂質	11.5g	卵、乳、小麦	脂質	14.7g	卵、乳、小麦	脂質	14.9g	卵、乳、小麦	脂質	14.2g
				炭水化物	80.5g		炭水化物	70.4g		炭水化物	81.7g		炭水化物	75.8g
				食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	1.9g

※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。

10月13日 月 お休み		10月14日 火 曜日		10月15日 水 曜日		10月16日 木 曜日		10月17日 金 曜日	
.....お休み.....		ポークカレー		サワラの塩麹焼き		鶏肉のケバブ風焼き		カレイの煮付け	
		野菜としらすのペペロンチーノ風		大豆のチリコンカン		切干大根の煮付け		もやし炒め	
		もやしとわかめのナムル		小松菜のくるみ和え		きのこの甘辛煮		肉団子の黒酢あんかけ	
		ほうれん草のお浸し		厚焼き玉子		ピーマンのねぎ塩和え		ブロッコリーのおかかマヨ和え	
		★福神漬		★ザーサイ		★きゅうり漬		★豆昆布佃煮	
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 242kcal		エネルギー 258kcal		エネルギー 271kcal		エネルギー 250kcal	
		タンパク質 10.9g		タンパク質 17.8g		タンパク質 15.6g		タンパク質 18.2g	
		脂質 11.3g		脂質 12.8g		脂質 16.4g		脂質 10.2g	
		炭水化物 29.7g		炭水化物 20.9g		炭水化物 19.4g		炭水化物 22.5g	
		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.1g	

バランス土日セット

献立表

(金曜日お届け)

土日

① 10/18 ~ 10/19		② 10/18 ~ 10/19	
豚肉の生姜味噌焼き		メバルのから揚げ	
白菜の煮浸し		マーボー大根	
いんげんの胡麻和え		ひじきの白和え	
人参の明太和え		キャベツのゆかり和え	
★煮りんご		★山椒エリンギ	
アレルギー		アレルギー	
エネルギー 249kcal		エネルギー 258kcal	
タンパク質 14.3g		タンパク質 15.2g	
脂質 12.7g		脂質 14.9g	
炭水化物 22.8g		炭水化物 18.8g	
食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.9g	

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》

～鶏肉のケバブ風焼き～

ケバブは、中東地域で食べられる、肉・魚・野菜などを焼く料理の総称です。日本では、肉の塊を縦型の回転グリルで炙り、外側から削ぎ落としてパンに挟む「ドネルケバブ」が有名で、テレビでよく見かけますね。日本ではそこへマヨネーズとケチャップを混ぜたオーロラソースをかけて食べられます。肉には下味としてケバブミックスというスパイスやハーブを特有の配合で混ぜたものを使用します。実際に食べるとかなりスパイシーで中東特有の刺激的な味がします。今回の～鶏肉のケバブ風焼き～は鶏肉に塩・ケバブミックスで下味をつけて焼きあげ、仕上げのオーロラソースにもケバブミックスを混ぜて食べやすいようにアレンジしました。まろやかでありながらスパイスの香りが鼻を抜け、ごはんにも合う味に仕上がっています。



(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。

10月13日 月 お休み		10月14日 火 曜日		10月15日 水 曜日		10月16日 木 曜日		10月17日 金 曜日	
		タラのクリームソース		ミートローフ		ホッケの焼き魚		かに卵	
		いんげん炒め		なすの炒め煮		里芋のそぼろ煮		豚肉と豆腐の味噌炒め	
.....お休み.....		ほうれん草のおかか和え		チンゲン菜の和え物		もやしのナムル		なす炒め	
		大根の生姜醤油和え		カリフラワーサラダ		卵サラダ		大根の梅和え	
		★鯛味噌		★漬物		★煮豆		★漬物	
アレルギー		アレルギー	エネルギー 249kcal	アレルギー	エネルギー 271kcal	アレルギー	エネルギー 247kcal	アレルギー	エネルギー 259kcal
		卵、乳、小麦	タンパク質 16.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.4g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 16.7g
			脂質 11.9g		脂質 13g		脂質 10.3g		脂質 11.6g
			炭水化物 21.1g		炭水化物 25.8g		炭水化物 25.4g		炭水化物 24g
			食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 1.4g		食塩相当量 2.1g

そふと食（介護食） 献立表

10月13日 月 お休み		10月14日 火 曜日		10月15日 水 曜日		10月16日 木 曜日		10月17日 金 曜日	
		カレイの煮魚		ミートローフ		ホキの味噌マヨかけ		かに卵	
		いんげん炒め		なすの煮物		里芋のそぼろあんかけ		かぼちゃの肉あんかけ	
.....お休み.....		ごぼう金平煮		トマトサラダ		もやし中華和え		大根の梅和え	
		小松菜の和え物		チンゲン菜の和え物		白菜のゆず和え		ほうれん草のり和え	
		★のり佃煮		★鯛味噌		小松菜のお浸し		鮭フレーク	
アレルギー		アレルギー	エネルギー 248kcal	アレルギー	エネルギー 258kcal	アレルギー	エネルギー 243kcal	アレルギー	エネルギー 261kcal
		卵、乳、小麦	タンパク質 11.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 14.8g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 17g
			脂質 9g		脂質 11g		脂質 11.1g		脂質 10.8g
			炭水化物 31.8g		炭水化物 27.9g		炭水化物 23.2g		炭水化物 28g
			食塩相当量 2.1g		食塩相当量 1.8g		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