

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20日 月 曜日			10月21日 火 曜日			10月22日 水 曜日			10月23日 木 曜日			10月24日 金 曜日		
メバルの香味油がけ			ピリ辛四川風麻婆豆腐			玉子ときくらげの炒め			XO醤炒め～八宝菜風～			肉団子の黒酢あんかけ		
きゅうりの中華炒め			豚肉とじゃが芋のクミン炒め～北京風～			チンジャオチキン			大根のオイスター煮			厚揚げとキャベツのトウチ炒め		
キャベツとかにカマサラダ			チンゲン菜の酢醤油和え			ひじきと大豆の煮物			しゅうまい			もやしのザーサイ和え		
卵豆腐のニラあんかけ			大根の胡麻和え			ほうれん草のお浸し			トマトときゅうりの胡麻ドレ和え			えびとブロッコリーのチリマヨ和え		
★しその実漬			★ラー油きくらげ			★福神漬			★みかん缶			★たけのこねぎ塩		
									生姜ごはん					
アレルギー	エネルギー	244kcal	アレルギー	エネルギー	248kcal	アレルギー	エネルギー	269kcal	アレルギー	エネルギー	244kcal	アレルギー	エネルギー	275kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	14.5g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	12.5g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	22.5g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	9g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	17.1g
	脂質	12.4g		脂質	13.1g		脂質	13.3g		脂質	14.7g		脂質	11.1g
	炭水化物	20g		炭水化物	23.8g		炭水化物	16.7g		炭水化物	24.6g		炭水化物	28.2g
	食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2g		食塩相当量	1.9g

虹のげんき食 献立表

10月20日 月 曜日			10月21日 火 曜日			10月22日 水 曜日			10月23日 木 曜日			10月24日 金 曜日		
メバルの香味油がけ			ピリ辛四川風麻婆豆腐			玉子ときくらげの炒め			XO醤炒め～八宝菜風～			肉団子の黒酢あんかけ		
春巻き			豚肉とじゃが芋のクミン炒め～北京風～			チンジャオチキン			マカロニの味噌炒め			厚揚げとキャベツのトウチ炒め		
きゅうりの中華炒め			なすの味噌炒め			ひじきと大豆の煮物			大根のオイスター煮			中華風フライドポテト		
キャベツとかにカマサラダ			チンゲン菜の酢醤油和え			白菜とツナのマヨ和え			しゅうまい			もやしのザーサイ和え		
卵豆腐のニラあんかけ			大根の胡麻和え			ほうれん草のお浸し			トマトときゅうりの胡麻ドレ和え			えびとブロッコリーのチリマヨ和え		
★しその実漬			★ラー油きくらげ			★福神漬			★みかん缶			★たけのこねぎ塩		
									生姜ごはん					
アレルギー	エネルギー	356kcal	アレルギー	エネルギー	332kcal	アレルギー	エネルギー	381kcal	アレルギー	エネルギー	359kcal	アレルギー	エネルギー	356kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	17.2g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	13.4g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	24.9g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	13.8g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	17.6g
	脂質	19.2g		脂質	20.5g		脂質	23.9g		脂質	18.6g		脂質	17.9g
	炭水化物	29.9g		炭水化物	28g		炭水化物	19.9g		炭水化物	41g		炭水化物	33.2g
	食塩相当量	2.7g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.1g

なごみ弁当 献立表

10月20日 月 曜日			10月21日 火 曜日			10月22日 水 曜日			10月23日 木 曜日			10月24日 金 曜日		
メバルの香味油がけ			ピリ辛四川風麻婆豆腐			玉子ときくらげの炒め			XO醤炒め～八宝菜風～			肉団子の黒酢あんかけ		
きゅうりの中華炒め			豚肉とじゃが芋のクミン炒め～北京風～			チンジャオチキン			大根のオイスター煮			厚揚げとキャベツのトウチ炒め		
キャベツとかにカマサラダ			チンゲン菜の酢醤油和え			ひじきと大豆の煮物			しゅうまい			もやしのザーサイ和え		
卵豆腐のニラあんかけ			大根の胡麻和え			ほうれん草のお浸し			トマトときゅうりの胡麻ドレ和え			えびとブロッコリーのチリマヨ和え		
★しその実漬			★ラー油きくらげ			★福神漬			★みかん缶			★たけのこねぎ塩		
ごはん			ごはん			ごはん			生姜ごはん			ごはん		
アレルギー	エネルギー	483kcal	アレルギー	エネルギー	487kcal	アレルギー	エネルギー	508kcal	アレルギー	エネルギー	489kcal	アレルギー	エネルギー	514kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	18.8g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	16.8g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	26.8g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	13.5g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	21.4g
	脂質	13g		脂質	13.7g		脂質	13.9g		脂質	15.3g		脂質	11.7g
	炭水化物	74.3g		炭水化物	78.1g		炭水化物	71g		炭水化物	79.4g		炭水化物	82.5g
	食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.6g		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。
 ※別売の普通ごはんは、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20日 月 曜日		10月21日 火 曜日		10月22日 水 曜日		10月23日 木 曜日		10月24日 金 曜日	
鶏のグリル焼き～青じそアンチョビソース～		ピリ辛四川風麻婆豆腐		アジの塩煮～あさりダシ風味～		チキンハンバーグ		焼きサバの甘酢あんかけ	
人参味噌炒め		大根と鶏肉のコンソメ煮		ケイジャンポテト		ペンネとツナのソテー		海鮮ビーフン炒め	
春巻き		コールスローサラダ		青菜とかにカマの胡麻マヨ和え		オクラのおかか和え		かぼちゃの胡麻味噌和え	
オーロラサラダ		平いんげんソテー		きのこの炒め物		白菜と小桜えびのスープ煮		もやしのナムル	
★ザーサイ		★たけのこねぎ塩		★しその実漬		★ラー油きくらげ		★なめ茸	
アレルギー	エネルギー 275kcal	アレルギー	エネルギー 232kcal	アレルギー	エネルギー 248kcal	アレルギー	エネルギー 273kcal	アレルギー	エネルギー 249kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 18.1g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 13.1g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 16.2g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 17.9g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 17.5g
	脂質 14.3g		脂質 14.1g		脂質 11.9g		脂質 13.9g		脂質 11g
	炭水化物 23g		炭水化物 14.4g		炭水化物 23.1g		炭水化物 22.9g		炭水化物 25.2g
	食塩相当量 2.3g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.3g		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 10/25 ～ 10/26		② 10/25 ～ 10/26	
豚キムチ		三色しのだの炊合せ	
なすと豆腐の揚げ出し風		もやしときくらげのピリ辛炒め	
ピーマンの塩昆布和え		青菜のしらす和え	
さつま芋の甘煮		厚焼玉子	
★切干ゆず風味		★白花生	
アレルギー	エネルギー 243kcal	アレルギー	エネルギー 262kcal
卵、乳、小麦、えび	タンパク質 14.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 21.7g
	脂質 11.8g		脂質 16.8g
	炭水化物 21.6g		炭水化物 19g
	食塩相当量 1.7g		食塩相当量 2g

いきいき食・バランス土日セット用 レトルトご飯

レトルトパックご飯(200g)		レトルトパック赤飯(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。

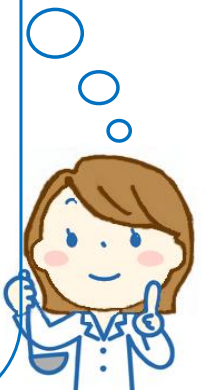
電子レンジでの温めの目安

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
普通ごはん・レトルトパックご飯	約 2分～2分30秒	約1分40秒

- 1、お弁当は帯封を外して、ピンクと黄色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。

《管理栄養士の献立一言》

今週は中華料理フェア！
中華料理は日本人にも親しまれて久しいですが、今回はちょっぴり本格的な味に仕上げています。
～ピリ辛四川風麻婆豆腐～のカギとなるラー油はスパイスから手作りし、とても香り高く、なおかつ辛くなりすぎないように調整しました。本場で使用される3年以上毎日かき混ぜられて熟成されるピーシェン豆板醤を使用しました。熟成される事でマイルドで香り高い豆板醤の最高級品です。普段と一味違う麻婆に仕上がっています。
～XO醤炒め・八宝菜風～のXO醤は干し貝柱、干エビ、金華ハムなどの旨味の強いものをベースにした調味料で、普段の八宝菜と同様に豚肉、海鮮、野菜のうまみに加え、更にXO醤を油で炒めて香りを引き出し調理しています。多数の食材の旨味をいくつも重ねて作られる旨味のかたまりのような八宝菜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20日 月 曜日			10月21日 火 曜日			10月22日 水 曜日			10月23日 木 曜日			10月24日 金 曜日		
サバの漬焼き			豚肉のやわらか煮			アジの生姜煮			回鍋肉			マスの塩焼き		
いも金平			豆腐の子和え			いとこ煮			人参ソテー			大根炒め		
白菜うま煮			チンゲン菜の味噌炒め			大根の煮付け			なす炒め			かぼちゃの含め煮		
小松菜の胡麻和え			コールスローサラダ			もやしサラダ			ほうれん草の和え物			キャベツのタルタルサラダ		
★鯛味噌			★漬物			★漬物			★漬物			煮豆		
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	エネルギー	265kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	270kcal	卵、乳、小麦、落花生	エネルギー	248kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	274kcal
	タンパク質	17.2g		タンパク質	18.4g		タンパク質	14.9g		タンパク質	18.6g		タンパク質	17.4g
	脂質	12.9g		脂質	14.3g		脂質	10.4g		脂質	11.6g		脂質	13.3g
	炭水化物	22.9g		炭水化物	19.1g		炭水化物	35.4g		炭水化物	23.1g		炭水化物	27.2g
食塩相当量 1.6g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 1.4g			食塩相当量 1.6g		

そふと食（介護食） 献立表

10月20日 月 曜日			10月21日 火 曜日			10月22日 水 曜日			10月23日 木 曜日			10月24日 金 曜日		
マスの煮魚			チャーシュー風煮			アジの煮魚			鶏の照り煮			かぼちゃコロッケ風		
ほうれん草の胡麻和え			人参炒め			いとこ煮			クリーム煮			そぼろ炒め		
白菜のうま煮			大根の煮物			白菜なめこ炒め			なす炒め			煮合え		
ポテト金平			ツナサラダ			小松菜のピーナツ和え			オクラの香味和え			ほうれん草の生姜和え		
★漬物			★ねり梅			りんごのコンポート			★漬物			煮豆		
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	250kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	264kcal	卵、乳、小麦、落花生	エネルギー	240kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	266kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	247kcal
	タンパク質	14.7g		タンパク質	13.7g		タンパク質	12.7g		タンパク質	12.8g		タンパク質	11.2g
	脂質	7.9g		脂質	14.9g		脂質	5.8g		脂質	12.3g		脂質	7g
	炭水化物	30.9g		炭水化物	23g		炭水化物	39.4g		炭水化物	31.7g		炭水化物	39.6g
食塩相当量 2.3g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 1.7g			食塩相当量 1.9g			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 ピンクと黄色のカップ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
普通ごはん	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