

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27日 月 曜日			10月28日 火 曜日			10月29日 水 曜日			10月30日 木 曜日			10月31日 金 曜日		
カレイの塩焼き			鶏肉と豆腐のつくね			アジフライ			豚肉とオクラのトマト煮～ガンボ～			ホッケの青のり醤油風味		
小桜えびとキャベツの炒め			チンゲン菜のあんかけ煮			なすと大豆の味噌煮			小桜えびの醤油焼きそば			五目ひじき		
かぼちゃサラダ			白菜の甘酢漬			もやし炒め			青じそサラダ			鶏のコチュジャンマヨ炒め		
ほうれん草の胡麻和え			厚焼玉子			ピーマンとツナの和え物			えびシュウマイ			キャベツのお浸し		
★豆昆布佃煮			★中華わかめ			★パイン缶			★白花豆			★切干ゆず風味		
						青菜ごはん								
アレルギー	エネルギー	253kcal	アレルギー	エネルギー	270kcal	アレルギー	エネルギー	265kcal	アレルギー	エネルギー	272kcal	アレルギー	エネルギー	267kcal
卵、乳、小麦、えび	タンパク質	16.4g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	19.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	13.6g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	14.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.7g
	脂質	14.3g		脂質	13.3g		脂質	13.5g		脂質	12.1g		脂質	15.9g
	炭水化物	18g		炭水化物	20g		炭水化物	24.5g		炭水化物	30.3g		炭水化物	12.9g
	食塩相当量	2g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.1g

虹のげんき食 献立表

10月27日 月 曜日			10月28日 火 曜日			10月29日 水 曜日			10月30日 木 曜日			10月31日 金 曜日		
油ふ入り肉じゃが			サバの胡麻味噌煮			鶏肉の塩麹焼き			シイラの有馬焼き			肉団子のトマトクリーム煮		
小桜えびとキャベツの炒め			チンゲン菜のあんかけ煮			もやし炒め			小桜えびの醤油焼きそば			五目ひじき		
白身魚のフリット			厚焼玉子			なすと大豆の味噌煮			豚肉と大根の煮物			インド風ポテトサラダ～アチャール風～		
かぼちゃサラダ			マカロニのメキシコ風			コールスローサラダ			青じそサラダ			カリフラワーとかにカマの胡麻和え		
ほうれん草の胡麻和え			白菜の甘酢漬			ピーマンとツナの和え物			鶏のから揚げ			キャベツのお浸し		
★中華わかめ			★白花豆			★パイン缶			★豆昆布佃煮			★みかん缶		
						青菜ごはん								
アレルギー	エネルギー	357kcal	アレルギー	エネルギー	339kcal	アレルギー	エネルギー	358kcal	アレルギー	エネルギー	368kcal	アレルギー	エネルギー	332kcal
卵、乳、小麦、えび	タンパク質	15.9g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	17.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.6g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	23.3g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	15.9g
	脂質	21.7g		脂質	18.2g		脂質	24.4g		脂質	18.1g		脂質	14.1g
	炭水化物	29.9g		炭水化物	32.2g		炭水化物	19.7g		炭水化物	30.1g		炭水化物	41.7g
	食塩相当量	2.4g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	3g

なごみ弁当 献立表

10月27日 月 曜日			10月28日 火 曜日			10月29日 水 曜日			10月30日 木 曜日			10月31日 金 曜日		
カレイの塩焼き			鶏肉と豆腐のつくね			アジフライ			豚肉とオクラのトマト煮～ガンボ～			ホッケの青のり醤油風味		
小桜えびとキャベツの炒め			チンゲン菜のあんかけ煮			なすと大豆の味噌煮			小桜えびの醤油焼きそば			五目ひじき		
かぼちゃサラダ			白菜の甘酢漬			もやし炒め			青じそサラダ			鶏のコチュジャンマヨ炒め		
ほうれん草の胡麻和え			厚焼玉子			ピーマンとツナの和え物			えびシュウマイ			キャベツのお浸し		
★豆昆布佃煮			★中華わかめ			★パイン缶			★白花豆			★切干ゆず風味		
ごはん			ごはん			青菜ごはん			ごはん			ごはん		
アレルギー	エネルギー	492kcal	アレルギー	エネルギー	509kcal	アレルギー	エネルギー	505kcal	アレルギー	エネルギー	511kcal	アレルギー	エネルギー	506kcal
卵、乳、小麦、えび	タンパク質	20.7g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	23.5g	卵、乳、小麦	タンパク質	18g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	19g	卵、乳、小麦	タンパク質	25g
	脂質	14.9g		脂質	13.9g		脂質	14.1g		脂質	12.7g		脂質	16.5g
	炭水化物	72.3g		炭水化物	74.3g		炭水化物	79g		炭水化物	84.6g		炭水化物	67.2g
	食塩相当量	2g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.1g

※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27日月曜日			10月28日火曜日			10月29日水曜日			10月30日木曜日			10月31日金曜日		
タラの竜田揚げ			焼きギョウザ			豚しゃぶ			すり身のえび風味トマトクリーム焼き			オムレツのかに玉風		
人参の味噌炒め			肉野菜炒め～えび風味～			春雨のチャプチェ			大根金平			厚揚げと野菜の中華炒め		
いんげんとコーンの和え物			ひじきサラダ			さつま芋のマッシュ～ラム酒風味～			コーンのドレッシング和え			ひじきコロッケ		
わかめの煮浸し			梨のコンポート			青菜の胡麻和え			チンゲン菜の辛子和え			もやしのおかか和え		
★あさり佃煮			★山椒エリンギ			★ザーサイ			★黒豆			★しその実漬		
アレルギー		エネルギー237kcal	アレルギー		エネルギー241kcal	アレルギー		エネルギー264kcal	アレルギー		エネルギー274kcal	アレルギー		エネルギー263kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	15g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	11.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.4g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	15g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	13.9g
	脂質	8.2g		脂質	13.5g		脂質	8.9g		脂質	16.4g		脂質	11.4g
	炭水化物	26g		炭水化物	21.4g		炭水化物	30.9g		炭水化物	19.5g		炭水化物	27g
	食塩相当量	2.4g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.4g

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

①11/1 ～ 11/2			②11/1 ～ 11/2		
鶏のトマト煮～猟師風～			ブリの照り焼き		
チンゲン菜の炒め煮			揚げなすの肉みそかけ		
カリフラワーの醤油マリネ			ほうれん草のお浸し		
人参の塩昆布和え			青のりポテト		
★たたきごぼう			★ラー油きくらげ		
アレルギー		エネルギー 275kcal	アレルギー		エネルギー 266kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	17g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.8g
	脂質	15.7g		脂質	15.9g
	炭水化物	19g		炭水化物	20.4g
	食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.1g

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。

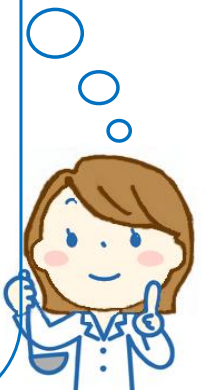
電子レンジでの温めの目安

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》

～ガンボ～は、アメリカ・ルイジアナ州発祥のケイジャン料理で、スパシーなシチュー・スープです。ヨーロッパ、アフリカ系、インディアン
の食文化が融合して生まれた多様なルーツを持つ料理です。
ガンボはオクラが入るのが特徴で、香味野菜をベースにお肉やエビなど
様々な組み合わせがあり、アメリカ南部では母の味として親しまれて
います。
鶏のトマト煮～猟師風～イタリアでは猟師風料理をカッチャトーラ
といい、有名な料理として親しまれ、猟師が山で捕獲した鶏やウサギ、
採ってきた野菜や茸などと一緒に煮込んで食べたのがルーツです。
付け合せのペンネもアンチョビ(イワシの発酵食品)やオリーブを加えた、
イタリアで親しまれているプッタネスカというパスタですのでイタリア
の家庭の味を楽しめるメニューになっています。



(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27日 月 曜日			10月28日 火 曜日			10月29日 水 曜日			10月30日 木 曜日			10月31日 金 曜日		
けんちん蒸し			酢鶏			タラの野菜あんかけ			鶏肉と野菜の炒め物			八宝菜		
クリーム煮			さつま芋のねり込み			人参の味噌炒め			ふろふき大根			もやしと豆腐の炒め煮		
ほうれん草のナムル			白菜のさんしょう和え			ほうれん草の胡麻和え			モロヘイヤのだし割和え			キャベツ炒め		
チンゲン菜のだし割和え			なすの酢醤油和え			かぼちゃサラダ			インゲンの胡麻マヨ和え			大根の青じそ和え		
★漬物			★鯛味噌			★漬物			★漬物			おかかマヨ		
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	273kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	271kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	234kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	242kcal	卵、乳、小麦、えび	エネルギー	252kcal
	タンパク質	16.5g		タンパク質	15.6g		タンパク質	13.9g		タンパク質	19.8g		タンパク質	17.6g
	脂質	14.3g		脂質	4g		脂質	9.2g		脂質	10.1g		脂質	12.2g
	炭水化物	24.7g		炭水化物	48.3g		炭水化物	24g		炭水化物	24.3g		炭水化物	21.9g
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 1.9g			食塩相当量 2.3g		

そふと食（介護食） 献立表

10月27日 月 曜日			10月28日 火 曜日			10月29日 水 曜日			10月30日 木 曜日			10月31日 金 曜日		
けんちん蒸し			カレイの煮魚			肉じゃが			シイラの煮魚			八宝菜		
クリーム煮			さつま芋のねり込み			金平ごぼう			トマト煮			なすの煮物		
チンゲン菜のなめこ和え			なすの酢味噌和え			みぞれ和え			ツナとキャベツの和え物			オクラのお浸し		
もやしの辛子醤油和え			春雨サラダ			ほうれん草の胡麻和え			ねかぶの酢の物			錦和え		
★のり佃煮			★漬物			★ねり梅			★漬物			★漬物		
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	272kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	255kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	235kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	245kcal	卵、乳、小麦、えび	エネルギー	232kcal
	タンパク質	19.2g		タンパク質	9.7g		タンパク質	11.2g		タンパク質	16.1g		タンパク質	14.7g
	脂質	12.9g		脂質	7.8g		脂質	7.4g		脂質	7.2g		脂質	9.3g
	炭水化物	23.5g		炭水化物	39.4g		炭水化物	36.5g		炭水化物	29.9g		炭水化物	25.2g
食塩相当量 2.2g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 2g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 1.7g		

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