

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7日 月 曜日			7月8日 火 曜日			7月9日 水 曜日			7月10日 木 曜日			7月11日 金 曜日		
鶏肉の塩麴焼き			タラのアクアパッツァ風			厚揚げのそぼろピリ辛炒め			焼きサバのさっぱり野菜ソース			油麴入り肉じゃが ^が		
にんじん炒り煮			トマトソースパスタ			蒸しえびシュウマイ			白菜オイスター炒め			なすとピーマンソテー		
枝豆豆腐			ミニ野菜コロッケ			春雨サラダ			ほうれん草のお浸し			れんこんのゆかり甘酢漬け		
味噌キャベツ			おくらのお浸し			チンゲン菜の胡麻和え			もやしとわかめの酢味噌和え			ねぎ入り卵焼き		
★しその実漬			★たけのこねぎ塩和え			★ザーサイ			★山椒エリンギ			★福神漬け		
												ゆかりごはん		
アレルギー	エネルギー	277kcal	アレルギー	エネルギー	255kcal	アレルギー	エネルギー	250kcal	アレルギー	エネルギー	230kcal	アレルギー	エネルギー	242kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	19g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.6g	卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質	12.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	9.6g
	脂質	17.6g		脂質	9.1g		脂質	14.7g		脂質	13.1g		脂質	9.7g
	炭水化物	13.7g		炭水化物	28g		炭水化物	19.1g		炭水化物	16.4g		炭水化物	31.6g
	食塩相当量	2g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	1.6g

虹のげんき食 献立表

7月7日 月 曜日			7月8日 火 曜日			7月9日 水 曜日			7月10日 木 曜日			7月11日 金 曜日		
サバの味噌煮			チキンピカタ			いかメンチカツ			水餃子			ホッケの塩焼きとかしわ天		
人参炒り煮			ひじき炒め煮			炒り豆腐			かぼちゃのいとこ煮			切干大根の煮付		
卵豆腐			あさりのスープ煮			もやしのそぼろピリ辛炒め			白菜オイスター炒め			なす炒め		
味噌キャベツ			人参うぱ			春雨サラダ			カリフラワーのタルタルかけ			いんげんのマヨ味噌和え		
コーンとねぎののり塩炒め			おくらのお浸し			チンゲン菜の胡麻和え			ほうれん草のお浸し			れんこんのゆかり甘酢漬け		
★黒豆			★ザーサイ			★中華わかめ			★たけのこねぎ塩和え			★高菜漬け		
												ゆかりごはん		
アレルギー	エネルギー	341kcal	アレルギー	エネルギー	366kcal	アレルギー	エネルギー	347kcal	アレルギー	エネルギー	350kcal	アレルギー	エネルギー	341kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	23.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	11.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.6g
	脂質	19g		脂質	20.3g		脂質	16.3g		脂質	12.7g		脂質	19.5g
	炭水化物	25.9g		炭水化物	31g		炭水化物	35.1g		炭水化物	51g		炭水化物	24.9g
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.4g

なごみ弁当 献立表

7月7日 月 曜日			7月8日 火 曜日			7月9日 水 曜日			7月10日 木 曜日			7月11日 金 曜日		
鶏肉の塩麴焼き			タラのアクアパッツァ風			厚揚げのそぼろピリ辛炒め			焼きサバのさっぱり野菜ソース			油麴入り肉じゃが ^が		
にんじん炒り煮			トマトソースパスタ			蒸しえびシュウマイ			白菜オイスター炒め			なすとピーマンソテー		
枝豆豆腐			ミニ野菜コロッケ			春雨サラダ			ほうれん草のお浸し			れんこんのゆかり甘酢漬け		
味噌キャベツ			おくらのお浸し			チンゲン菜の胡麻和え			もやしとわかめの酢味噌和え			ねぎ入り卵焼き		
★しその実漬			★たけのこねぎ塩和え			★ザーサイ			★山椒エリンギ			★福神漬け		
ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ゆかりごはん		
アレルギー	エネルギー	516kcal	アレルギー	エネルギー	494kcal	アレルギー	エネルギー	489kcal	アレルギー	エネルギー	469kcal	アレルギー	エネルギー	481kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	23.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.9g	卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質	16.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	13.9g
	脂質	18.2g		脂質	9.7g		脂質	15.3g		脂質	13.7g		脂質	10.3g
	炭水化物	68g		炭水化物	82.3g		炭水化物	73.4g		炭水化物	70.7g		炭水化物	85.9g
	食塩相当量	2g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	1.6g

※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7日 月 曜日			7月8日 火 曜日			7月9日 水 曜日			7月10日 木 曜日			7月11日 金 曜日		
マスの漬け焼き			豚肉のとんてき風			アカウオのみぞれ煮			肉団子味噌カレー風味			ブリの辛子醤油あんかけ		
カリフあんかけ			いんげん炒め			野菜と鶏肉の炒め			ピーマンツナソテー			かぼちゃのそぼろ煮		
じゃが芋のわさび和え			小松菜のなめ茸和え			れんこんはさみ揚げ			冬瓜の土佐煮			キャベツのピリ辛蒸し		
厚焼き卵			わかめと小桜えびの中華風スープ煮			蒸しなすの胡麻ドレかけ			青菜の胡麻味噌和え			もやしの梅おかか和え		
★昆布佃煮			★ラー油きくらげ			★きゅうり漬物			★福神漬け			たたきごぼう		
アレルギー	エネルギー	258kcal	アレルギー	エネルギー	251kcal	アレルギー	エネルギー	232kcal	アレルギー	エネルギー	238kcal	アレルギー	エネルギー	270kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	19.7g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	12.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	11.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.1g
	脂質	10.2g		脂質	14.7g		脂質	13.4g		脂質	7.5g		脂質	14.2g
	炭水化物	26g		炭水化物	18.4g		炭水化物	11.9g		炭水化物	33.2g		炭水化物	22.5g
	食塩相当量	2.5g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	1.7g		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 7/12 ~ 7/13			② 7/12 ~ 7/13		
鶏肉のアリゾナスステーキ風			タラのチゲ風煮		
野菜ポトフ風			豚肉と生揚げの味噌炒め		
ほうれん草とかにカマの和え物			夏野菜の煮浸し		
パンプキンマッシュ			ブロッコリーのくるみと和え		
★切干ゆず風味			★たけのこねぎ塩和え		
アレルギー	エネルギー	274kcal	アレルギー	エネルギー	256kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	17.3g	卵、乳、小麦、くるみ	タンパク質	18g
	脂質	15.4g		脂質	11.4g
	炭水化物	20g		炭水化物	19.3g
	食塩相当量	1.6g		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

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》

夏真っ盛りの今、7～9月が旬の”冬瓜”についてご紹介します。『冬の瓜』と書きますが、なぜ夏が旬なのかというと・・・冷暗所で保存しておけば冬まで持つことから漢字で『冬瓜』と記すようになったとも言われています。冬瓜はキュウリ、スイカ、メロンと同じ仲間です。日本では、奈良時代にはすでに栽培されていたという記録もあります。冬瓜は90%以上が水分でできている為、夏バテ対策には最適の食材なのです！栄養面では、ビタミンCが豊富に含まれています。肌の健康や、ストレス、風邪などの抵抗力を強める効果も期待されます(^-^)/ さっぱりとして食べやすい冬瓜を食べて暑い夏を乗り越えていきましょう♪



(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7日 月 曜日			7月8日 火 曜日			7月9日 水 曜日			7月10日 木 曜日			7月11日 金 曜日		
鶏肉の中華あんかけ			サバの味噌煮			鶏肉の時雨みそ松風			カレイの煮魚			ミートローフ		
なすの味噌炒め			豆腐の子和え			野菜のソースあんかけ			ささげ炒め			里芋の甘辛煮		
ツナのオイスターソテー			鶏の梅和え			白菜の和え物			甘辛ソテー			三色ナムル		
ほうれん草の和え物			甘酢和え(カレー風味)			マヨサラダ			チンゲン菜のおかか和え			酢醤油和え		
★漬物			キャベツのお浸し			お浸し			★鯛味噌			★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	259kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	273kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	273kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	237kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	269kcal
	タンパク質	21.2g		タンパク質	21.9g		タンパク質	15g		タンパク質	19g		タンパク質	15.5g
	脂質	10.7g		脂質	11.8g		脂質	11.8g		脂質	11.3g		脂質	9.3g
	炭水化物	22.3g		炭水化物	24.2g		炭水化物	31.1g		炭水化物	17.4g		炭水化物	34.5g
食塩相当量 2g			食塩相当量 1.5g			食塩相当量 1.7g			食塩相当量 1.9g			食塩相当量 1.9g		

そふと食 (介護食) 献立表

7月7日 月 曜日			7月8日 火 曜日			7月9日 水 曜日			7月10日 木 曜日			7月11日 金 曜日		
鶏団子の煮物			アジの煮魚			鶏肉の時雨みそ松風			カレイの煮魚			ミートローフ		
じゃが芋のくずかけ			豆腐の塩炒め			キャベツの胡麻マヨサラダ			いんげん炒め			里芋のあんかけ		
えび入りおろし酢			カレーピクルス			大根の煮物			きゅうりなます			もやし中華和え		
なすと人参の炒め			小松菜のおかか和え			白菜の和え物			野菜のうま煮			トマトサラダ		
ペースト漬物			★のり佃煮			ペースト漬物			おくらのお浸し			★ねり梅		
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、えび	エネルギー	261kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	233kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	272kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	254kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	264kcal
	タンパク質	16.2g		タンパク質	15.2g		タンパク質	14g		タンパク質	11.4g		タンパク質	16.2g
	脂質	8.3g		脂質	8.5g		脂質	13g		脂質	8.5g		脂質	10.7g
	炭水化物	32.4g		炭水化物	25.4g		炭水化物	29g		炭水化物	33.6g		炭水化物	29.3g
食塩相当量 2.1g			食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2g			食塩相当量 2g			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