

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14日 月 曜日			7月15日 火 曜日			7月16日 水 曜日			7月17日 木 曜日			7月18日 金 曜日		
ホキの香草焼き			蒸し鶏のピリ辛あんかけ			アジの生姜煮			水餃子～胡麻ポン酢かけ			ホッケの塩焼き		
キャベツ炒め			ごぼうとこんにゃくの炒め			マカロニの中華風炒め			冬瓜の煮物			肉野菜の味噌炒め		
海藻とこんにゃくのサラダ			もやしのおかか和え			オーロラサラダ			なすのしそ味噌炒め			卵豆腐		
チンゲン菜のお浸し			春雨の酢醤油和え			和風ピクルス			おぐらのなめ茸和え			ほうれん草のお浸し		
★白花生			★漬物			★高菜漬け			★豆昆布佃煮			★ラー油きくらげ		
			豆ごはん											
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	243kcal	アレルギー	エネルギー	261kcal	アレルギー	エネルギー	235kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	16g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	10g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.1g
	脂質	10.7g		脂質	14.5g		脂質	10.9g		脂質	9.5g		脂質	13.6g
	炭水化物	23.7g		炭水化物	22.3g		炭水化物	23.5g		炭水化物	33.6g		炭水化物	13.7g
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	1.5g

虹のげんき食 献立表

7月14日 月 曜日			7月15日 火 曜日			7月16日 水 曜日			7月17日 木 曜日			7月18日 金 曜日		
チーズダッカルビ			タラの揚げ煮			肉団子の野菜あんかけ			ブリのにんにく漬け焼き			豚肉の照りマヨ焼き		
じゃが芋のカレー金平			人参味噌炒め			マカロニの中華風炒め			キャベツの辛味噌炒め			野菜の味噌炒め		
白菜のうすくず煮			春雨の酢醤油和え			さつま芋のレモン風味煮			お芋の田楽風			炊き合わせ		
海藻とこんにゃくのサラダ			厚焼き卵			オーロラサラダ			かぼちゃ寒天寄せ			ほうれん草のシラス和え		
チンゲン菜のお浸し			もやしの和え物			和風ピクルス			おぐらのなめ茸和え			切干大根とわかめのサラダ		
★漬物			★豆昆布佃煮			★ラー油きくらげ			★昆布佃煮			煮豆		
			豆ごはん											
アレルギー	エネルギー	340kcal	アレルギー	エネルギー	346kcal	アレルギー	エネルギー	361kcal	アレルギー	エネルギー	352kcal	アレルギー	エネルギー	366kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	16.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	13.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	19g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.3g
	脂質	20.3g		脂質	15.1g		脂質	11.4g		脂質	17.5g		脂質	19.8g
	炭水化物	25.5g		炭水化物	34.7g		炭水化物	54.3g		炭水化物	38.3g		炭水化物	32.1g
	食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.9g

なごみ弁当 献立表

7月14日 月 曜日			7月15日 火 曜日			7月16日 水 曜日			7月17日 木 曜日			7月18日 金 曜日		
ホキの香草焼き			蒸し鶏のピリ辛あんかけ			アジの生姜煮			水餃子～胡麻ポン酢かけ			ホッケの塩焼き		
キャベツ炒め			ごぼうとこんにゃくの炒め			マカロニの中華風炒め			冬瓜の煮物			肉野菜の味噌炒め		
海藻とこんにゃくのサラダ			もやしのおかか和え			オーロラサラダ			なすのしそ味噌炒め			卵豆腐		
チンゲン菜のお浸し			春雨の酢醤油和え			和風ピクルス			おぐらのなめ茸和え			ほうれん草のお浸し		
★白花生			★漬物			★高菜漬け			★豆昆布佃煮			★ラー油きくらげ		
ごはん			豆ごはん			ごはん			ごはん			ごはん		
アレルギー	エネルギー	487kcal	アレルギー	エネルギー	525kcal	アレルギー	エネルギー	482kcal	アレルギー	エネルギー	500kcal	アレルギー	エネルギー	474kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	20.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	21g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	21.4g
	脂質	11.3g		脂質	15.1g		脂質	11.5g		脂質	10.1g		脂質	14.2g
	炭水化物	78g		炭水化物	78.3g		炭水化物	77.8g		炭水化物	87.9g		炭水化物	68g
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	1.5g

※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14日 月 曜日			7月15日 火 曜日			7月16日 水 曜日			7月17日 木 曜日			7月18日 金 曜日		
さっくり野菜コロッケ			サバのパン粉焼き			キャベツたっぷり味噌回鍋肉			アジの大葉フライ			鶏肉の塩麴焼き		
オイスターソース炒め			すき昆布煮			厚揚げと桜えびのガーリック炒め			切干大根の煮付			根菜の煮合せ		
ほうれん草の和え物			豆腐の炒め煮			三角こんにゃくの煮物			人参ハムソテー			白菜の生姜和え		
大根の甘酢和え			アスパラの辛子和え			もやしとわかめの中華和え			青のりポテト			たけのことパプリカの和え物		
★しその実漬け			★切干ゆず風味			煮豆			★山椒エリンギ			★高菜漬け		
アレルギー	エネルギー	242kcal	アレルギー	エネルギー	272kcal	アレルギー	エネルギー	245kcal	アレルギー	エネルギー	242kcal	アレルギー	エネルギー	254kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	10.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.1g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	14.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	10g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.7g
	脂質	11.3g		脂質	15.3g		脂質	11.1g		脂質	10.9g		脂質	16.3g
	炭水化物	26.5g		炭水化物	20.2g		炭水化物	26g		炭水化物	28.7g		炭水化物	13.7g
	食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.4g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	2g

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 7/19 ~ 7/20			② 7/19 ~ 7/20		
カレイの煮付け			オムレツのえびチリ風あんかけ		
キャベツの味噌バター炒め			春雨のスープ煮		
豆サラダ			揚げ肉シュウマイ		
かぼちゃのピーナッツ和え			チンゲン菜の香味和え		
★中華わかめ			★ザーサイ		
アレルギー	エネルギー	235kcal	アレルギー	エネルギー	267kcal
卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	15.1g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	13.1g
	脂質	10.1g		脂質	13.3g
	炭水化物	23.6g		炭水化物	28.9g
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.5g

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 本体に記載	炭水化物	65.6g	賞味期限 本体に記載	炭水化物	58.7g
	ナトリウム	9.1g		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》

健康や美容に良いと注目されている”お酢”について
お酢は、料理の味を引き締めるだけでなく、食材を柔らかくしたり、魚や肉の臭みを取ったりするなど、調理の幅を広げてくれる万能調味料です。お酢が調味料として広まったのは江戸時代といわれています。酸味のもとである有機酸が含まれるお酢は、糖分と一緒に摂ると疲労回復効果が期待できます！また、塩味を引き立たせるため、減塩に効果的なだけでなく、細菌の増殖を防ぐ防腐効果もあるので食品を新鮮に保つ手助けもしてくれます(^^)/
お酢は料理の美味しさを引き出すだけではなく、健康効果も豊富なので、夏こそお酢を使いさっぱりと美味しく元気に過ごしていきましょう☀



(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14日 月 曜日			7月15日 火 曜日			7月16日 水 曜日			7月17日 木 曜日			7月18日 金 曜日		
かに玉あんかけ			豆腐ハンバーグ			アカウオの煮魚			しんじょう蒸し〜トマトソースかけ			回鍋肉		
豚肉と豆腐の味噌炒め			もやし炒め			野菜のうま煮			大根の金平煮			人参ソテー		
かぶの梅和え			冬瓜のくずかけ			キャベツの和え物			ピーナッツ和え			根菜の煮付		
白菜の和え物			カリフとかにカマの青じそ和え			じゃが芋カレーソテー			かぼちゃの甘煮			なす炒め		
★なめ茸			★漬物			★漬物			★煮豆			★鯛味噌		
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、かに	エネルギー	266kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	251kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	247kcal	卵、乳、小麦、落花生	エネルギー	270kcal	卵、乳、小麦、落花生	エネルギー	245kcal
	タンパク質	17.8g		タンパク質	15.1g		タンパク質	15.1g		タンパク質	11.6g		タンパク質	17.5g
	脂質	11.8g		脂質	10.5g		脂質	11.5g		脂質	11.6g		脂質	9g
	炭水化物	23.9g		炭水化物	25.3g		炭水化物	25.6g		炭水化物	32.7g		炭水化物	28.6g
食塩相当量 1.8g			食塩相当量 2.5g			食塩相当量 2g			食塩相当量 1.2g			食塩相当量 1.7g		

そふと食（介護食） 献立表

7月14日 月 曜日			7月15日 火 曜日			7月16日 水 曜日			7月17日 木 曜日			7月18日 金 曜日		
かにスクランブルエッグ			豆腐ハンバーグ			タチウオの煮魚			鶏肉の田楽風			白菜と鶏肉の炒め		
かぼちゃの肉そぼろ			麻婆なす			ポテト金平			人参炒め			なすの田楽風		
かぶの梅和え			もやし炒め			キャベツの和え物			根菜の煮物			おぐらの香味和え		
白菜の和え物			きゅうりとかにカマの青じそ和え			ほうれん草の胡麻和え			ツナサラダ			かぼちゃの煮物		
鮭フレーク			ペースト漬物			★鯛味噌			煮豆			りんごコンポート		
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、かに	エネルギー	256kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	263kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	252kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	274kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	244kcal
	タンパク質	16.6g		タンパク質	15.4g		タンパク質	11.2g		タンパク質	17.3g		タンパク質	10.3g
	脂質	10.4g		脂質	15.3g		脂質	9.7g		脂質	13.7g		脂質	6.2g
	炭水化物	28.2g		炭水化物	18.4g		炭水化物	33.9g		炭水化物	24.9g		炭水化物	40.5g
食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 2g			食塩相当量 1.6g		

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