

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。

6月9日 月 曜日			6月10日 火 曜日			6月11日 水 曜日			6月12日 木 曜日			6月13日 金 曜日		
サケのチャンチャン焼き			生姜味噌おでん			親子煮～比内風			サバのポーポー焼き			仙台麩と豚肉の炒め		
鶏肉ザンギ			いかメンチ			わかめのピリ辛生姜煮			いか人参			きしゃず炒り		
なすのスープカレー風煮			けの汁風炒め煮			いぶりがっこ入りサラダ			ダシのせ冷奴			笹かまの磯部揚げ		
じゃがバター			りんご入りポテトサラダ			じゅんさいの酢の物			わらびのたたき			なすのしそ炒め		
★ニシンの昆布巻き			★しそあんず漬			抹茶寒天			★もも缶			ずんだ餅		
						もち大麦ごはん								
アレルギー	エネルギー	268kcal	アレルギー	エネルギー	273kcal	アレルギー	エネルギー	269kcal	アレルギー	エネルギー	255kcal	アレルギー	エネルギー	251kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	18.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	14g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	12.6g
	脂質	14.4g		脂質	10g		脂質	18.2g		脂質	12.1g		脂質	10.4g
	炭水化物	20.2g		炭水化物	38.9g		炭水化物	12.1g		炭水化物	21.8g		炭水化物	29.1g
	食塩相当量	2g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2g		食塩相当量	1.2g

虹のげんき食 献立表

6月9日 月 曜日			6月10日 火 曜日			6月11日 水 曜日			6月12日 木 曜日			6月13日 金 曜日		
サケのチャンチャン焼き			生姜味噌おでん			親子煮～比内風			サバのポーポー焼き			仙台麩と豚肉の炒め		
鶏肉ザンギ			いかメンチ			わかめのピリ辛生姜煮			いか人参			きしゃず炒り		
なすのスープカレー風煮			けの汁風炒め煮			いぶりがっこ入りサラダ			ダシのせ冷奴			おくずかけ風煮		
じゃがバター			りんご入りポテトサラダ			じゅんさいの酢の物			芋煮風			笹かまの磯部揚げ		
コーンソテー			長いものお浸し			トマトのじゃじゃ風			わらびのたたき			なすのしそ炒め		
★ニシンの昆布巻き			★しそあんず漬			抹茶寒天			★もも缶			ずんだ餅		
						もち大麦ごはん								
アレルギー	エネルギー	357kcal	アレルギー	エネルギー	350kcal	アレルギー	エネルギー	367kcal	アレルギー	エネルギー	345kcal	アレルギー	エネルギー	346kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	20.5g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.5g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	20.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	21.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.8g
	脂質	21.3g		脂質	16.9g		脂質	25.5g		脂質	17.6g		脂質	14.2g
	炭水化物	25.7g		炭水化物	42.3g		炭水化物	16.4g		炭水化物	29.9g		炭水化物	42.3g
	食塩相当量	2.7g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.7g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2g

なごみ弁当 献立表

6月9日 月 曜日			6月10日 火 曜日			6月11日 水 曜日			6月12日 木 曜日			6月13日 金 曜日		
サケのチャンチャン焼き			生姜味噌おでん			親子煮～比内風			サバのポーポー焼き			仙台麩と豚肉の炒め		
鶏肉ザンギ			いかメンチ			わかめのピリ辛生姜煮			いか人参			きしゃず炒り		
なすのスープカレー風煮			けの汁風炒め煮			いぶりがっこ入りサラダ			ダシのせ冷奴			笹かまの磯部揚げ		
じゃがバター			りんご入りポテトサラダ			じゅんさいの酢の物			わらびのたたき			なすのしそ炒め		
★ニシンの昆布巻き			★しそあんず漬			抹茶寒天			★もも缶			ずんだ餅		
ごはん			ごはん			もち大麦ごはん			ごはん			ごはん		
アレルギー	エネルギー	507kcal	アレルギー	エネルギー	512kcal	アレルギー	エネルギー	525kcal	アレルギー	エネルギー	494kcal	アレルギー	エネルギー	490kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	23g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	21.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	22.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.9g
	脂質	15g		脂質	10.6g		脂質	18.9g		脂質	12.7g		脂質	11g
	炭水化物	74.5g		炭水化物	93.2g		炭水化物	70.3g		炭水化物	76.1g		炭水化物	83.4g
	食塩相当量	2g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2g		食塩相当量	1.2g

※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。

6月9日 月 曜日			6月10日 火 曜日			6月11日 水 曜日			6月12日 木 曜日			6月13日 金 曜日		
サワラの西京焼き			豚しゃぶの香味ソース			タラと厚揚げの野菜あんかけ			オムレツ～味噌カレー牛乳ソース			マスの漬け焼き		
白菜炒め			こんにゃくの炊き合わせ			じゃが芋のそぼろ味噌炒め			キャベツ炒め			大根の金平煮		
鶏肉の塩焼き			卵焼き			冬瓜の白だし煮			マカロニサラダ			カリフラワーのマリネ		
いんげんの和え物			なすの煮浸し			ほうれん草とかにかまのマヨ和え			菜の花の胡麻和え			アスパラの辛子和え		
★あさり佃煮			★昆布佃煮			★切干ゆず風味			★山椒エリンギ			★生姜佃煮		
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		
卵、乳、小麦	エネルギー	250kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	257kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	263kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	261kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	240kcal
	タンパク質	20.1g		タンパク質	20.1g		タンパク質	18.7g		タンパク質	13.7g		タンパク質	15.2g
	脂質	12g		脂質	11.5g		脂質	9.5g		脂質	11.7g		脂質	12.4g
	炭水化物	17.8g		炭水化物	19.4g		炭水化物	25.4g		炭水化物	29.2g		炭水化物	19.3g
食塩相当量 1.8g			食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2g			食塩相当量 2.3g			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

① 6/14 ~ 6/15			② 6/14 ~ 6/15		
肉団子の中華あんかけ			カレーの煮付け		
すき昆布煮			もやしの担々風肉味噌かけ		
白菜と桜えびのスープ煮			卵豆腐		
チンゲン菜の胡麻ドレ和え			かぼちゃの甘煮		
★黒豆			★きゅうり漬		
アレルギー			アレルギー		
卵、乳、小麦、えび	エネルギー	245kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	250kcal
	タンパク質	12g		タンパク質	20.8g
	脂質	11.6g		脂質	8.7g
	炭水化物	25.5g		炭水化物	23.2g
食塩相当量 2.2g			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	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》

今週は、“北海道・東北～地元の味特集”です♪
各県の料理、地元の味を毎日日替わりで取り入れました。
皆さん“ポーポー焼き”をご存じですか？福島県いわき市には、『いわき七浜』と呼ばれる七つの浜があり、秋に盛んに漁を行っているのがサンマです。そこで、サンマをミンチにして、ハンバーグのように丸めて焼く料理が“ポーポー焼き”です。サンマを焼く時にサンマの油で火が『ポーポー』と燃え上がることから名づけられたと言われています。
今回はサバを使用し“サバのポーポー焼き”に仕上げてみました♪他県の郷土料理を召し上がるには地元へ行かないとなかなか味わえないですよ～今回の特集を機に、北海道、東北の味を存分にお楽しみください(^^)／



(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。

6月9日 月 曜日			6月10日 火 曜日			6月11日 水 曜日			6月12日 木 曜日			6月13日 金 曜日		
生姜味噌おでん			アジの煮魚			チキンポトフ風			かに玉あんかけ			サバの漬け焼き		
鶏ひき肉と野菜の炒め			里芋のそぼろ煮			もやしの和え物			冬瓜のくずかけ			じゃが芋カレーソテー		
青菜の胡麻和え			三色ナムル			ツナのオイスター炒め			かぶの梅和え			キャベツの和え物		
なすの炒め煮			タルタルサラダ			小松菜のマヨ味噌和え			白菜の和え物			チンゲン菜ソテー		
★漬物			★煮豆			★漬物			★鯛味噌			★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	249kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	261kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	242kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	240kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	248kcal
	タンパク質	13.8g		タンパク質	19.6g		タンパク質	17.5g		タンパク質	12.2g		タンパク質	13.5g
	脂質	10g		脂質	11.3g		脂質	13.9g		脂質	10.8g		脂質	14.3g
	炭水化物	30.3g		炭水化物	24.9g		炭水化物	14.5g		炭水化物	24.2g		炭水化物	23.4g
食塩相当量 2.5g			食塩相当量 1.7g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 1.7g			食塩相当量 1.8g		

そふと食（介護食） 献立表

6月9日 月 曜日			6月10日 火 曜日			6月11日 水 曜日			6月12日 木 曜日			6月13日 金 曜日		
生姜味噌おでん			ホキの味噌マヨかけ			タラの煮魚			かにスクランブル			豆腐ハンバーグ		
野菜炒め			そぼろあんかけ			なす炒め			かぼちゃの肉そぼろ			もやし炒め		
チンゲン菜の和え物			中華和え			白菜と鶏ひき肉のソテー			きのこ甘辛煮			キャベツの和え物		
トマトサラダ			人参お浸し			小松菜の胡麻味噌和え			かぶの甘酢和え			きゅうり生酢		
ペースト漬物			★のり佃煮			ペースト漬物			トマト			★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	エネルギー	249kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	250kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	239kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	248kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	247kcal
	タンパク質	11.8g		タンパク質	16.1g		タンパク質	15.5g		タンパク質	14g		タンパク質	13.8g
	脂質	9.4g		脂質	9.2g		脂質	6.1g		脂質	8.2g		脂質	13.3g
	炭水化物	33.6g		炭水化物	27.6g		炭水化物	30.8g		炭水化物	32.3g		炭水化物	19g
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 2.2g			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