

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。

11月10日 月 曜日			11月11日 火 曜日			11月12日 水 曜日			11月13日 木 曜日			11月14日 金 曜日		
アカウオの有馬焼き			豚キムチ炒め			オムレツのかにかマあんかけ			鶏肉の治部煮			サワラの南蛮味噌焼き		
ピーマンの炒め物			なすの煮浸し			もやしの味噌バター炒め			ひじきの炒め煮			豆腐の炒り煮		
さつま芋のねりこみ			カリフラワーの洋風酢漬け			かき揚げ			大根のゆかり甘酢漬			野菜のコンソメ煮		
切干とわかめの胡麻酢和え			チンゲン菜のナムル			キャベツの塩昆布和え			オクラのお浸し			春雨とかにかマの酢醤油和え		
★たたきごぼう			★ラー油きくらげ			★生姜佃煮			★みかん缶			★らっきょう漬		
梅ごはん														
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	269kcal	卵、乳、小麦、えび	エネルギー	254kcal	卵、乳、小麦、えび、かに	エネルギー	250kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	251kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	255kcal
	タンパク質	13.4g		タンパク質	15.8g		タンパク質	10.3g		タンパク質	13.6g		タンパク質	20.8g
	脂質	7.6g		脂質	14.1g		脂質	11.8g		脂質	12g		脂質	10.5g
	炭水化物	39.4g		炭水化物	17.8g		炭水化物	27g		炭水化物	24.8g		炭水化物	22.5g
食塩相当量 2.4g			食塩相当量 2g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 1.3g			食塩相当量 2.2g		

虹のげんき食 献立表

11月10日 月 曜日			11月11日 火 曜日			11月12日 水 曜日			11月13日 木 曜日			11月14日 金 曜日		
鶏のにんにく風味焼き			サバの味噌煮			豚すき風煮			かにクリームコロッケとシュウマイ			味噌煮込みハンバーグ		
ピーマンの生姜炒め			大根のマヨネーズ炒め			もやしの味噌バター炒め			ブロッコリーのインド風炒め			炒り豆腐		
さつま芋のねりこみ			なすと豆腐の揚げ浸し			すり身のふんわり揚げ			ひじきの炒め煮			野菜炒め～焦がしにんにく風味		
切干とわかめの胡麻酢和え			カリフラワーの洋風酢漬け			卵とうふ			大根のゆかり甘酢漬			春雨とかにかマのサラダ		
白菜のお浸し			チンゲン菜のナムル			キャベツの塩昆布和え			オクラのお浸し			ほうれん草のおかか和え		
★らっきょう漬			★豆昆布佃煮			★しその実漬			★白花豆			★ラー油きくらげ		
梅ごはん														
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	374kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	345kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	350kcal	卵、乳、小麦、えび、かに	エネルギー	350kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	381kcal
	タンパク質	16.9g		タンパク質	17.6g		タンパク質	21.1g		タンパク質	10.5g		タンパク質	21.1g
	脂質	14.7g		脂質	21.1g		脂質	19.5g		脂質	17.8g		脂質	21g
	炭水化物	21.5g		炭水化物	24.7g		炭水化物	24g		炭水化物	45.1g		炭水化物	33.4g
食塩相当量 2.4g			食塩相当量 2.2g			食塩相当量 2.2g			食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2.3g		

なごみ弁当 献立表

11月10日 月 曜日			11月11日 火 曜日			11月12日 水 曜日			11月13日 木 曜日			11月14日 金 曜日		
アカウオの有馬焼き			豚キムチ炒め			オムレツのかにかマあんかけ			鶏肉の治部煮			サワラの南蛮味噌焼き		
ピーマンの炒め物			なすとさつま揚げの煮浸し			もやしの味噌バター炒め			ひじきの炒め煮			豆腐の炒り煮		
さつま芋のねりこみ			カリフラワーの洋風酢漬け			かき揚げ			大根のゆかり甘酢漬			野菜のコンソメ煮		
切干とわかめの胡麻酢和え			チンゲン菜のナムル			キャベツの塩昆布和え			オクラのお浸し			春雨とかにかマの酢醤油和え		
★たたきごぼう			★ラー油きくらげ			★生姜佃煮			★みかん缶			★らっきょう漬		
梅ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			ごはん		
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	509kcal	卵、乳、小麦、えび	エネルギー	493kcal	卵、乳、小麦、えび、かに	エネルギー	489kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	490kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	494kcal
	タンパク質	17.8g		タンパク質	20.1g		タンパク質	14.6g		タンパク質	17.9g		タンパク質	25.1g
	脂質	8.2g		脂質	14.7g		脂質	12.4g		脂質	12.6g		脂質	11.1g
	炭水化物	94.1g		炭水化物	72.1g		炭水化物	81.3g		炭水化物	79.1g		炭水化物	76.8g
食塩相当量 2.5g			食塩相当量 2g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 1.3g			食塩相当量 2.2g		

※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。

11月10日 月 曜日			11月11日 火 曜日			11月12日 水 曜日			11月13日 木 曜日			11月14日 金 曜日		
鶏のさっぱり煮			アジの南蛮味噌焼き			ピーマンの肉詰めとかにクリームコロッケ			ホッケの塩焼き			豚肉の味噌漬け焼き		
野菜の中華炒め			味噌麻婆豆腐			人参の炒り煮			生姜味噌おでん風			じゃが芋と椎茸の煮物		
かぼちゃの塩煮			白菜のお浸し			カリフラワーあんかけ			いんげんの炒め物			なすの揚げ浸し		
もやしのおかか和え			わかめとコーンの和え物			ほうれん草のお浸し			コールスローサラダ			チンゲン菜のわさび和え		
★昆布佃煮			★ラー油きくらげ			★なめ茸			★りんごのコンポート			★あさり佃煮		
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	274kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	247kcal	卵、乳、小麦、えび、かに	エネルギー	270kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	242kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	251kcal
	タンパク質	16.9g		タンパク質	19.9g		タンパク質	13.3g		タンパク質	17g		タンパク質	13.4g
	脂質	14.7g		脂質	11.8g		脂質	10.7g		脂質	12.1g		脂質	14.2g
	炭水化物	21.5g		炭水化物	18.4g		炭水化物	33.9g		炭水化物	19.3g		炭水化物	21.5g
食塩相当量 2.4g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 1.7g			食塩相当量 2.5g			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 11/15 ~ 11/16			② 11/15 ~ 11/16		
サバの煮付け			チキンハニーマスタード		
たけのこのり辛炒め			白菜と小桜えびのスープ煮		
ブロッコリーのピーナツ和え			ツナのソテー		
なすの天ぷら			もやしのナムル		
★たけのこねぎ塩			★山椒エリンギ		
アレルギー			アレルギー		
卵、乳、小麦、えび、落花生	エネルギー	248kcal	卵、乳、小麦、えび	エネルギー	271kcal
	タンパク質	19.8g		タンパク質	17.3g
	脂質	16.1g		脂質	17.9g
	炭水化物	11.9g		炭水化物	12.2g
食塩相当量 2g			食塩相当量 1.8g		

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

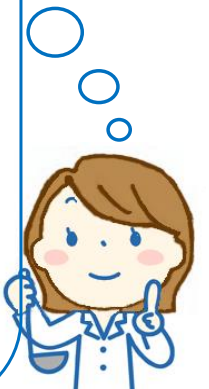
- 1、お弁当は帯封を外して、ピンクと黄色のカップを取り出し、フタをしたままで温めてください。
- 2、いきいき食・バランス土日セット・おいしいご飯を温める場合は、フィルムの口を少し開けて温めてください。
- 3、温め時間は、電子レンジの機種やワット数によって違いがあります。ご自身で調整をお願いします。

《管理栄養士の献立一言》

●南蛮味噌

南蛮味噌は、青唐辛子などを細かく刻んで味噌、酒、みりん、砂糖などで炒めたり煮たものです。「南蛮」は、もともと中国で南の異民族を指す言葉でしたが、日本では15世紀に南蛮貿易が始まって以降、ポルトガルやスペインなどのヨーロッパや東南アジアの文化などを指す言葉になりました。

日本に唐辛子をもたらしたのが南蛮人であったため、唐辛子を「南蛮」(南蛮辛子)と呼ぶようになり、それが料理名にも使われるようになりました。後に南蛮味噌は北海道や青森を中心とした寒い地域で、古くから冬の保存食として親しまれてきました。今回は青唐辛子のペーストを使用して青魚に合わせました。青唐辛子でなければ出ない独特の風味と味噌の相性は抜群で、ちょっと辛いけどクセになる味です。



(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。

11月10日 月 曜日			11月11日 火 曜日			11月12日 水 曜日			11月13日 木 曜日			11月14日 金 曜日		
アジの焼魚			肉団子			アカウオの煮魚			なすの重ね焼き風			タラのクリームソース仕立て		
なすの煮浸し			大根の含め煮			チンゲン菜の中華風			豆腐と小桜えびの塩炒め			大根の炒り煮		
金平ごぼう			ほうれん草の胡麻和え			野菜炒め			白菜の胡麻味噌和え			小松菜のおかか和え		
カリフラワーのドレ和え			白菜の土佐和え			洋なしのコンポート			大根の甘酢和え			キャベツサラダ		
★鯛味噌			★漬物			★漬物			★ねり梅			★漬物		
アレルギー	エネルギー	234kcal	アレルギー	エネルギー	265kcal	アレルギー	エネルギー	239kcal	アレルギー	エネルギー	274kcal	アレルギー	エネルギー	241kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	14g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	11.1g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	19g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.2g
	脂質	10.7g		脂質	10g		脂質	9.5g		脂質	13g		脂質	11.8g
	炭水化物	25g		炭水化物	28.5g		炭水化物	28.9g		炭水化物	24.1g		炭水化物	18.2g
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2g		食塩相当量	1.9g

そふと食（介護食） 献立表

11月10日 月 曜日			11月11日 火 曜日			11月12日 水 曜日			11月13日 木 曜日			11月14日 金 曜日		
ホッケの煮魚			鶏団子の煮物			メバルの煮魚			肉なべ			タラの煮魚		
金平ごぼう			キャベツとかにかまの炒め			くずかけ			子和え			ごぼう金平煮		
芋サラダ			ほうれん草の胡麻和え			野菜炒め			カレーピクルス			うま煮		
モロヘイヤのお浸し			白菜の土佐和え			洋なしのコンポート			大根の梅サラダ			小松菜の和え物		
★漬物			★ねり梅			★鯛味噌			★のり佃煮			★漬物		
アレルギー	エネルギー	242kcal	アレルギー	エネルギー	248kcal	アレルギー	エネルギー	233kcal	アレルギー	エネルギー	247kcal	アレルギー	エネルギー	239kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	10g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	15.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	8.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	13.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	10.4g
	脂質	9.4g		脂質	9.7g		脂質	4.9g		脂質	7.7g		脂質	4.9g
	炭水化物	33.9g		炭水化物	25.9g		炭水化物	41.7g		炭水化物	33.7g		炭水化物	37.6g
	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	2g		食塩相当量	2.4g

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 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