

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17日 月 曜日			11月18日 火 曜日			11月19日 水 曜日			11月20日 木 曜日			11月21日 金 曜日		
ひじきコロッケと鶏の塩焼き			アジの生姜煮			イタリア風汁なしおでん			タラの和風ムニエル			肉団子の中華風煮		
切干大根の味噌煮			豚肉の辛味噌炒め			カリフラワーのソテー			人参とコンニャクの炒め煮			なすとインゲンの味噌炒め		
きのこの甘辛煮			ほうれん草のツナマヨ和え			海藻サラダ			スパゲッティサラダ			白和え		
もやしの酢の物			白菜の酢醤油和え			チンゲン菜の和え物			玉ねぎのマリネ			大根の青のりサラダ		
★たけのこねぎ塩			★黒豆			★しその実漬			★中華わかめ			★きゅうり漬		
									わさびごはん					
アレルギー	エネルギー	264kcal	アレルギー	エネルギー	257kcal	アレルギー	エネルギー	271kcal	アレルギー	エネルギー	267kcal	アレルギー	エネルギー	275kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	12.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	14g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	11.6g
	脂質	12.8g		脂質	14.4g		脂質	17.1g		脂質	11.8g		脂質	13.5g
	炭水化物	27.8g		炭水化物	15.7g		炭水化物	19.4g		炭水化物	27.2g		炭水化物	27.3g
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2.3g

虹のげんき食 献立表

11月17日 月 曜日			11月18日 火 曜日			11月19日 水 曜日			11月20日 木 曜日			11月21日 金 曜日		
タラの味噌漬焼きとかにカマ入り卵焼き			豚肉の生姜焼き			アジフライ			鶏肉の辛味噌焼き			ブリの煮付け		
切干大根の味噌煮			冬瓜とがんもの白だし			じゃが芋金平			人参とコンニャクの炒め煮			なすと豚肉の味噌炒め		
ローマ風ペンネ～アマトリチャーナ			白身魚のフリット			チキンポトフ			インゲンのマヨネーズ和え			さつま芋の塩煮		
かぼちゃのマッシュ			ほうれん草のツナマヨ和え			海藻サラダ			玉ねぎのマリネ			白和え		
もやしの酢の物			白菜の酢醤油和え			チンゲン菜の和え物			ほうれん草のお浸し			えびシュウマイ		
★ザーサイ			★黒豆			★みかん缶			★たけのこねぎ塩			★きゅうり漬		
									わさびごはん					
アレルギー	エネルギー	323kcal	アレルギー	エネルギー	373kcal	アレルギー	エネルギー	350kcal	アレルギー	エネルギー	363kcal	アレルギー	エネルギー	366kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	21.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.7g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	19g
	脂質	13.7g		脂質	26.7g		脂質	16.8g		脂質	25.5g		脂質	20.3g
	炭水化物	28.5g		炭水化物	15.8g		炭水化物	33.7g		炭水化物	18.7g		炭水化物	32g
	食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.9g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2.3g

なごみ弁当 献立表

11月17日 月 曜日			11月18日 火 曜日			11月19日 水 曜日			11月20日 木 曜日			11月21日 金 曜日		
ひじきコロッケと鶏の塩焼き			アジの生姜煮			イタリア風汁なしおでん			タラの和風ムニエル			肉団子の中華風煮		
切干大根の味噌煮			豚肉の辛味噌炒め			カリフラワーのソテー			人参とコンニャクの炒め煮			なすとインゲンの味噌炒め		
きのこの甘辛煮			ほうれん草のツナマヨ和え			海藻サラダ			スパゲッティサラダ			白和え		
もやしの酢の物			白菜の酢醤油和え			チンゲン菜の和え物			玉ねぎのマリネ			大根の青のりサラダ		
★たけのこねぎ塩			★黒豆			★しその実漬			★中華わかめ			★きゅうり漬		
ごはん			ごはん			ごはん			わさびごはん			ごはん		
アレルギー	エネルギー	503kcal	アレルギー	エネルギー	496kcal	アレルギー	エネルギー	510kcal	アレルギー	エネルギー	508kcal	アレルギー	エネルギー	514kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	16.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	23.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.4g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	15.9g
	脂質	13.4g		脂質	15g		脂質	17.7g		脂質	12.5g		脂質	14.1g
	炭水化物	82.1g		炭水化物	70g		炭水化物	73.7g		炭水化物	81.8g		炭水化物	81.6g
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.3g

※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17日 月 曜日			11月18日 火 曜日			11月19日 水 曜日			11月20日 木 曜日			11月21日 金 曜日		
タラの塩焼き			鶏肉のトマト味噌焼き			メルルーサのコチュジャンマヨ焼き			鶏肉と油ふの卵あんかけ			サバの甘酢あんかけ		
豚肉とごぼうの味噌炒め			大根のくず煮			しゅうまい			ピーマンと人参の金平			キャベツ炒め		
揚げなすの香味ソースかけ			コンソメ蒸し			白菜の煮浸し			#REF!			もやしの香味和え		
カリフのゆかり和え			コーンの明太和え			オクラの塩昆布和え			かぼちゃとレーズンの甘煮			里芋のそぼろ煮		
★福神漬			★たたきごぼう			★白花生			★きゅうり漬			★切干ゆず風味		
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	257kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	270kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	256kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	264kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	275kcal
	タンパク質	15.6g		タンパク質	17.8g		タンパク質	14.2g		タンパク質	14.1g		タンパク質	15.3g
	脂質	12.1g		脂質	15.1g		脂質	14.4g		脂質	12.4g		脂質	13.3g
	炭水化物	19.9g		炭水化物	20.3g		炭水化物	24.2g		炭水化物	27.2g		炭水化物	26.6g
食塩相当量 2g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2.3g		

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 11/22 ~ 11/23			② 11/22 ~ 11/23		
回鍋肉			銀ヒラスの照り焼き		
春雨とわかめの中華スープ煮			人参ソテー		
いかメンチカツ			大根の甘味噌かけ		
アスパラの和え物			ひじきサラダ		
★ザーサイ			★しその実漬		
アレルギー			アレルギー		
卵、乳、小麦、落花生	エネルギー	266kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	255kcal
	タンパク質	16.5g		タンパク質	15.5g
	脂質	13.2g		脂質	13.3g
	炭水化物	22.3g		炭水化物	21.8g
食塩相当量 2.2g			食塩相当量 2.3g		

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。

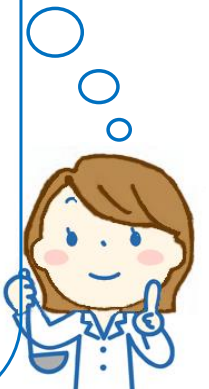
《管理栄養士の献立一言》

ローマ風ペンネ～アマトリチャーナ～

ローマの北東に位置するアマトリーチェ村が発祥のパスタでイタリアでは羊のチーズと豚ほほ肉を塩漬け熟成した物が使用されます。香りや塩味が強く日本人には味が濃すぎる事がほとんどです。今回は私たちに馴染み深いベーコンで風味を出して粉チーズでコクを出した、トマトパスタに仕立てています。

～イタリア風汁なしおでん～

イタリアにもボリートミストという、おでんに近い家庭料理があります。余った肉やじゃが芋、セロリや人参、ソーセージなどを鍋で煮る豪快な鍋料理です。現地ではバジルなどをペーストにしたサルサヴェルデというソースを付けて食べます。今回は具材を炊合せ、ソースはアンチョビ(イワシの塩漬)と青じそ、醤油で仕立てました。



(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17日 月 曜日			11月18日 火 曜日			11月19日 水 曜日			11月20日 木 曜日			11月21日 金 曜日		
鶏肉の鍋風煮			ホッケの焼魚			かに玉子あんかけ			豆腐ハンバーグ			アカウオの煮魚		
野菜スープ煮			豆腐のそぼろあんかけ			豚肉の味噌炒め			くず煮			にんじんの味噌炒め		
もやしのナムル			白菜のマヨネーズ和え			大根の梅和え			野菜ソテー			白菜のうま煮		
かにクリームコロッケ			もやしの和え物			ブロッコリーのおかか和え			いんげんの胡麻酢和え			青菜の和え物		
★煮豆			★漬物			★なめ茸			★漬物			★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、えび、かに	エネルギー	257kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	263kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	261kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	275kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	270kcal
	タンパク質	15.3g		タンパク質	16.4g		タンパク質	17.2g		タンパク質	15.8g		タンパク質	17.4g
	脂質	10.5g		脂質	14.2g		脂質	11g		脂質	13.3g		脂質	11.1g
	炭水化物	28.4g		炭水化物	19.3g		炭水化物	25.6g		炭水化物	24.1g		炭水化物	28.4g
食塩相当量 2g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 2.5g			食塩相当量 2.1g		

そふと食（介護食） 献立表

11月17日 月 曜日			11月18日 火 曜日			11月19日 水 曜日			11月20日 木 曜日			11月21日 金 曜日		
ホキの味噌マヨかけ			チキンポトフ			かに玉子あんかけ			豆腐ハンバーグ			サケの煮魚		
里芋のそぼろあんかけ			なす炒め			きのこの甘辛煮			麻婆なす			キャベツ炒め		
もやし中華和え			ほうれん草ののり和え			かぶの梅和え			ポテト金平			子和え		
卵サラダ			小松菜の胡麻味噌和え			オーロラサラダ			きゅうりのとかにカマの和え物			きゅうり生酢		
★煮りんご			★漬物			★鮭フレーク			★漬物			白菜のお浸し		
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	266kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	243kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	248kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	262kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	252kcal
	タンパク質	13.8g		タンパク質	13.4g		タンパク質	13.4g		タンパク質	16.3g		タンパク質	19.2g
	脂質	14.5g		脂質	8.7g		脂質	13.1g		脂質	10.4g		脂質	8.7g
	炭水化物	22.5g		炭水化物	33.7g		炭水化物	22.5g		炭水化物	29.3g		炭水化物	25g
食塩相当量 1.6g			食塩相当量 1.5g			食塩相当量 2.5g			食塩相当量 2.4g			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