

## 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。

4月28日		月	曜日	4月29日	火	お休み	4月30日	水	曜日	5月1日	木	曜日	5月2日	金	曜日
鶏肉の味噌漬け焼き							豚肉の辛味噌炒め			アジの幽庵焼き			鶏ミンチロール		
もやし炒め							じゃが芋とちくわの炒め			キャベツと豚肉の炒め			豆腐の子和え		
竹の子の煮付				.....お休み.....			チンゲン菜の生姜和え			なすの南蛮漬け			おくらのおかか和え		
白菜のお浸し							こんにやくサラダ			厚焼き卵			カレーピクルス		
★漬物							★黒豆			★らっきょう漬			★福神漬け		
アレルギー	エネルギー 250kcal			アレルギー			アレルギー	エネルギー 247kcal		アレルギー	エネルギー 241kcal		アレルギー	エネルギー 244kcal	
卵、乳、小麦	タンパク質 16.6g						卵、乳、小麦	タンパク質 17.6g		卵、乳、小麦	タンパク質 16.6g		卵、乳、小麦	タンパク質 12.6g	
	脂質 16.1g					脂質 13.3g			脂質 13.1g			脂質 8.6g			
	炭水化物 13.3g					炭水化物 19g			炭水化物 15.2g			炭水化物 29.1g			
	食塩相当量 1.9g					食塩相当量 1.5g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 2.3g			

## 虹のげんき食 献立表

4月28日		月	曜日	4月29日	火	お休み	4月30日	水	曜日	5月1日	木	曜日	5月2日	金	曜日
ホッケの塩焼き							サバの味噌煮			鶏肉の甘辛焼き			マスの漬け焼き		
春雨炒め							豚もやし			キャベツとかにかまの炒め			豆腐そぼろ炒め		
竹の子の煮付				.....お休み.....			揚げえびシュウマイ			さつま揚げの炒め煮			ミニ野菜コロッケ		
白菜の生姜味噌和え							チンゲン菜の生姜和え			ほうれん草のお浸し			カレーピクルス		
さつま芋甘煮							こんにやくサラダ			なすの南蛮漬け			おくらのおかか和え		
★昆布佃煮							★黒豆			★ザーサイ			★高菜漬け		
アレルギー	エネルギー 338kcal			アレルギー			アレルギー	エネルギー 345kcal		アレルギー	エネルギー 360kcal		アレルギー	エネルギー 339kcal	
卵、乳、小麦	タンパク質 18.9g						卵、乳、小麦、えび	タンパク質 20.6g		卵、乳、小麦、かに	タンパク質 19.8g		卵、乳、小麦	タンパク質 24g	
	脂質 16.8g					脂質 22.8g			脂質 21.4g			脂質 15.6g			
	炭水化物 31.5g					炭水化物 19.6g			炭水化物 24.3g			炭水化物 28.1g			
	食塩相当量 2.5g					食塩相当量 2.2g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 1.6g			

## なごみ弁当 献立表

4月28日		月	曜日	4月29日	火	お休み	4月30日	水	曜日	5月1日	木	曜日	5月2日	金	曜日
鶏肉の味噌漬け焼き							豚肉の辛味噌炒め			アジの幽庵焼き			鶏ミンチロール		
もやし炒め							じゃが芋とちくわの炒め			キャベツと豚肉の炒め			豆腐の子和え		
竹の子の煮付				.....お休み.....			チンゲン菜の生姜和え			なすの南蛮漬け			おくらのおかか和え		
白菜のお浸し							こんにやくサラダ			厚焼き卵			カレーピクルス		
★漬物							★黒豆			★らっきょう漬			★福神漬け		
ごはん							ごはん			ごはん			ごはん		
アレルギー	エネルギー 489kcal			アレルギー			アレルギー	エネルギー 486kcal		アレルギー	エネルギー 480kcal		アレルギー	エネルギー 483kcal	
卵、乳、小麦	タンパク質 20.9g						卵、乳、小麦	タンパク質 21.9g		卵、乳、小麦	タンパク質 20.9g		卵、乳、小麦	タンパク質 16.9g	
	脂質 16.7g					脂質 13.9g			脂質 13.7g			脂質 9.2g			
	炭水化物 67.6g					炭水化物 73.3g			炭水化物 69.5g			炭水化物 83.4g			
	食塩相当量 1.9g					食塩相当量 1.5g			食塩相当量 2.1g			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。

4月28日 月 曜日		4月29日 火 日 休		4月30日 水 曜日		5月1日 木 曜日		5月2日 金 曜日	
アカウオの柚香焼き				蒸しタラの味噌あんかけ		肉団子の煮物		サバの揚げ煮	
ひじきと大豆の煮物				小松菜ベーコンソテー		えびとカリフラワーの中華炒め		もやしソテー	
大根のねぎ塩炒め		.....お休み.....		ポテトサラダ		いんげんの和え物		青菜の胡麻和え	
ほうれん草の辛子マヨ和え				揚げなすの煮浸し		長芋の磯部揚げ		さつま芋の甘辛煮	
★白花生				★切干ゆず風味		★あさり佃煮		★しその実漬け	
アレルギー	エネルギー 242kcal	アレルギー		アレルギー	エネルギー 258kcal	アレルギー	エネルギー 261kcal	アレルギー	エネルギー 266kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 20.2g	卵、乳、小麦		卵、乳、小麦	タンパク質 13.6g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 16.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 14g
	脂質 11.6g				脂質 10.5g		脂質 10g		脂質 14.7g
	炭水化物 17.6g				炭水化物 28.2g		炭水化物 26.7g		炭水化物 23.3g
	食塩相当量 2g				食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.2g

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 5/3 ~ 5/4		② 5/3 ~ 5/4	
鶏肉の野菜卵あんかけ		ホッケの塩焼き	
ピーマンの生姜炒め		ウインナーとキャベツのソテー	
わかめの煮浸し		大根とがんとどきの煮物	
ブロッコリーの和え物		アスパラのマヨ味噌和え	
たたきごぼう		★豆昆布佃煮	
アレルギー	エネルギー 264kcal	アレルギー	エネルギー 258kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 17.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.6g
	脂質 14.4g		脂質 15.7g
	炭水化物 18.8g		炭水化物 14.3g
	食塩相当量 2.3g		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

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》

”キャベツ”についてご紹介します。  
 キャベツの旬は春・夏・冬と年に3回あります。3～5月の時期は”春キャベツ”といわれています。葉の巻きがゆるく、柔らかくて、みずみずしいのが特徴的です。葉が柔らかいので生のままサラダで食べたり、軽く塩もみをした浅漬けなどにも良いですよ♪  
 また、キャベツには『ビタミンU』という栄養素が含まれているものの特徴の一つです。ビタミンUは”キャベジン”とも言われ、胃潰瘍など胃腸障害を予防、改善する働きがあります。ビタミンC、カロチンも豊富であり、ビタミンCは外葉と芯の周りに、カロチンは外葉に多く含まれているので捨てる部分を最小限にし大切に食べていきましょう(^\_^)/



(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。

4月28日 月 曜日			4月29日 火 日 休み			4月30日 水 曜日			5月1日 木 曜日			5月2日 金 曜日		
サバの煮魚						タラの大葉味噌			親子煮			ホッケの焼魚		
卵豆腐						豆腐のうすくず煮			野菜のオイスター炒め			金平ごぼう		
チンゲン菜ソテー			.....お休み.....			ほうれん草のおかか和え			青菜の辛子酢醤油かけ			ポテトサラダ		
かぼちゃの含め煮						かぶの煮付け			長芋の甘辛煮			いんげんの味噌和え		
★漬物						★漬物			★鯛味噌			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		
エネルギー 265kcal			エネルギー			エネルギー 238kcal			エネルギー 258kcal			エネルギー 243kcal		
タンパク質 18.4g						タンパク質 27g			タンパク質 16.6g			タンパク質 12.7g		
脂質 13.9g						脂質 6.2g			脂質 9.6g			脂質 11.7g		
卵、乳、小麦						卵、乳、小麦			卵、乳、小麦			卵、乳、小麦		
炭水化物 21.5g						炭水化物 20g			炭水化物 28.6g			炭水化物 28.5g		
食塩相当量 1.8g						食塩相当量 2.1g			食塩相当量 2.3g			食塩相当量 1.4g		

そふと食 (介護食) 献立表

4月28日 月 曜日			4月29日 火 日 休み			4月30日 水 曜日			5月1日 木 曜日			5月2日 金 曜日		
アカウオの味噌煮						タラの煮魚			親子煮			ホッケの煮魚		
かぼちゃの煮物						豆腐のうすくず煮			カリフラワーのケチャップかけ			味噌ごぼう		
チンゲン菜の煮浸し			.....お休み.....			かぶの煮物			いんげん炒め			かぶの酢の物		
豆腐サラダ						おくらの和え物			さつま芋の甘煮			ポテトサラダ		
白菜のお浸し						ほうれん草のお浸し			★鯛味噌			★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		
エネルギー 242kcal			エネルギー			エネルギー 250kcal			エネルギー 267kcal			エネルギー 230kcal		
タンパク質 12g						タンパク質 17.1g			タンパク質 12.8g			タンパク質 9g		
脂質 7.5g						脂質 7.1g			脂質 8.2g			脂質 7.7g		
卵、乳、小麦						卵、乳、小麦			卵、乳、小麦			卵、乳、小麦		
炭水化物 34.9g						炭水化物 29.6g			炭水化物 38g			炭水化物 35.2g		
食塩相当量 1g						食塩相当量 2.1g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 1.9g		

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