

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。

5月5日	月	お休み	5月6日	火	曜日	5月7日	水	曜日	5月8日	木	曜日	5月9日	金	曜日
			鶏肉と卵の照り煮			ブリの野菜甘酢あん			豚しゃぶのおろしダレ			アカウオの煮付け		
			香味キャベツ炒め			里芋のそぼろ煮			生揚げのピリ辛味噌炒め			もやし炒め		
.....お休み.....			いんげんの胡麻和え			ペンネアラビータ			白菜ゆかり和え			オーロラサラダ		
			春雨とわかめの酢の物			ほうれん草のお浸し			おくらのお浸し			蒸しシュウマイ		
			★山椒エリンギ			★みかん缶			★漬物			★中華わかめ		
						豆ごはん								
アレルギー			アレルギー	エネルギー	253kcal	アレルギー	エネルギー	242kcal	アレルギー	エネルギー	252kcal	アレルギー	エネルギー	236kcal
				タンパク質	15.1g		タンパク質	15.8g		タンパク質	18.3g		タンパク質	14.4g
			卵、乳、小麦	脂質	14g	卵、乳、小麦	脂質	10.5g	卵、乳、小麦	脂質	13.6g	卵、乳、小麦	脂質	12.1g
				炭水化物	18.6g		炭水化物	26.9g		炭水化物	15.3g		炭水化物	23.3g
				食塩相当量	2g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	2.1g

虹のげんき食 献立表

5月5日	月	お休み	5月6日	火	曜日	5月7日	水	曜日	5月8日	木	曜日	5月9日	金	曜日
			アジの照り焼き風			豚肉の漬け焼き			カレイの揚げ煮			水餃子の香味ソース		
			キャベツの炒め			ツナじゃが煮			生揚げのピリ辛味噌炒め			もやし炒め		
.....お休み.....			炒り豆腐			ペンネアラビータ			厚焼き卵			サバのカレー風味揚げ		
			いんげんの胡麻和え			ほうれん草のお浸し			白菜ゆかり和え			オーロラサラダ		
			春雨とわかめの酢の物			タルタルサラダ			おくらのお浸し			ピーマンとかにかまのナムル		
			★漬物			★らっきょう漬			★白花豆			★福神漬け		
						豆ごはん								
アレルギー			アレルギー	エネルギー	335kcal	アレルギー	エネルギー	348kcal	アレルギー	エネルギー	330kcal	アレルギー	エネルギー	355kcal
				タンパク質	21.7g		タンパク質	16.6g		タンパク質	19.3g		タンパク質	12.6g
			卵、乳、小麦	脂質	19.2g	卵、乳、小麦	脂質	22.4g	卵、乳、小麦	脂質	17.1g	卵、乳、小麦、か に	脂質	19.6g
				炭水化物	22.6g		炭水化物	25.1g		炭水化物	26.7g		炭水化物	34.8g
				食塩相当量	2.8g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.3g

なごみ弁当 献立表

5月5日	月	お休み	5月6日	火	曜日	5月7日	水	曜日	5月8日	木	曜日	5月9日	金	曜日
			鶏肉と卵の照り煮			ブリの野菜甘酢あん			豚しゃぶのおろしダレ			アカウオの煮付け		
			香味キャベツ炒め			里芋のそぼろ煮			生揚げのピリ辛味噌炒め			もやし炒め		
.....お休み.....			いんげんの胡麻和え			ペンネアラビータ			白菜ゆかり和え			オーロラサラダ		
			春雨とわかめの酢の物			ほうれん草のお浸し			おくらのお浸し			蒸しシュウマイ		
			★山椒エリンギ			★みかん缶			★漬物			★中華わかめ		
			ごはん			豆ごはん			ごはん			ごはん		
アレルギー			アレルギー	エネルギー	492kcal	アレルギー	エネルギー	494kcal	アレルギー	エネルギー	491kcal	アレルギー	エネルギー	475kcal
				タンパク質	19.4g		タンパク質	20.8g		タンパク質	22.6g		タンパク質	18.7g
			卵、乳、小麦	脂質	14.6g	卵、乳、小麦	脂質	11.1g	卵、乳、小麦	脂質	14.2g	卵、乳、小麦	脂質	12.7g
				炭水化物	72.9g		炭水化物	82.9g		炭水化物	69.6g		炭水化物	77.6g
				食塩相当量	2g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	2.1g

※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。

5月5日 月 お休み		5月6日 火 曜日		5月7日 水 曜日		5月8日 木 曜日		5月9日 金 曜日	
.....お休み.....		メバルの漬焼き		ポークカレー		ホキの香草焼き		鶏肉の塩麹焼き	
		たけのこと豚肉のピリ辛炒め		ハーフオムレツ		白菜炒め		冬瓜とわかめの白だし煮	
		蒸しさつま芋		いんげんと魚肉ソーセージ炒め		肉団子のケチャップソテー		卵味噌	
		チンゲン菜のおかか和え		もやしナムル		おぐらの胡麻味噌和え		ブロッコリーのシラス和え	
		★昆布佃煮		★福神漬け		★ザーサイ		★高菜漬け	
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 247kcal		エネルギー 261kcal		エネルギー 235kcal		エネルギー 259kcal	
		タンパク質 18.5g		タンパク質 13.1g		タンパク質 16g		タンパク質 18.8g	
		脂質 9g		脂質 12.2g		脂質 10.5g		脂質 16.3g	
		炭水化物 26.4g		炭水化物 28.9g		炭水化物 22.8g		炭水化物 13g	
		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.5g	

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 5/10 ~ 5/11		② 5/10 ~ 5/11	
サワラの味噌漬焼き		揚げ鶏の玉ねぎソース	
切干大根炒め		じゃが芋ソテー	
白和え		きのこ油揚げの甘辛煮	
なすの南蛮漬け		チンゲン菜の生姜和え	
★生姜佃煮		★黒豆	
アレルギー		アレルギー	
エネルギー 262kcal		エネルギー 279kcal	
タンパク質 16.3g		タンパク質 15.3g	
脂質 12.8g		脂質 15.4g	
炭水化物 21.5g		炭水化物 25.6g	
食塩相当量 2.1g		食塩相当量 0.9g	

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	タンパク質 4.2g	もち米(国産)	タンパク質 6.4g
(山形県産はえぬき)	脂質 0.8g	小豆(北海道産)、食塩	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》

今回は”わかめ”についてご紹介します。わかめは2～5月頃が旬で、春に収穫されるわかめは香りが豊かでシャキシャキした歯応えが格別であり、栄養もたっぷりなんですよ～寒中に生えてくるわかめの新芽を生そのまま食べるのが最も美味しい食べ方だと言われています。

栄養面では、脂溶性ビタミンである『β-カロテン』が豊富に含まれており、β-カロテンは油と組み合わせることで吸収率がアップします。炒め物やドレッシングサラダなどで召し上がるのがオススメです！また、水溶性の食物繊維が豊富に含まれており、便の容量を増やして腸を刺激し、便通を良くする効果があります。日々の健康維持に役立つ食品として注目されているわかめを食事に取り入れていきましょう(^)/



(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。

5月5日 月 お休み		5月6日 火 曜日		5月7日 水 曜日		5月8日 木 曜日		5月9日 金 曜日	
.....お休み.....		マスの漬焼き		鶏肉のみぞれ煮		ホキのマヨ焼き		チキンシチュー	
		人参炒り煮		もやしの旨煮		里芋のそぼろ煮		白菜ソテー	
		白菜のピーナッツ和え		チンゲン菜のおかか和え		ナムル		小松菜の胡麻味噌かけ	
		なすの味噌あんかけ		ささげ炒め		冬瓜の炒め煮		もやしの酢の物	
		★煮豆		★鯛味噌		青菜の和え物		★漬物	
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 261kcal	アレルギー	エネルギー 242kcal	アレルギー	エネルギー 253kcal
		卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 17.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 14.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 13.3g
			脂質 11.1g		脂質 15.2g		脂質 11.7g		脂質 13g
			炭水化物 23.7g		炭水化物 18.4g		炭水化物 22g		炭水化物 25.1g
			食塩相当量 2.3g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 1.9g

そふと食（介護食） 献立表

5月5日 月 お休み		5月6日 火 曜日		5月7日 水 曜日		5月8日 木 曜日		5月9日 金 曜日	
.....お休み.....		鶏肉の時雨みそ松風		カレイの煮魚		ミートローフ		サケのテリーヌ風	
		キャベツサラダ		いんげん炒め		なすの煮物		ほうれん草のお浸し	
		白菜の和え物		おくらのお浸し		トマトサラダ		白菜と鶏ひき肉炒め	
		根菜の煮物		ごぼうの金平煮		野菜炒め		タルタルサラダ	
		ペースト漬物		ペースト漬物		チンゲン菜の和え物		ペースト漬物	
アレルギー		アレルギー	エネルギー 268kcal	アレルギー	エネルギー 249kcal	アレルギー	エネルギー 269kcal	アレルギー	エネルギー 251kcal
		卵、乳、小麦	タンパク質 14g	卵、乳、小麦	タンパク質 10.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.6g
			脂質 12.2g		脂質 10.3g		脂質 11.7g		脂質 11.8g
			炭水化物 28.9g		炭水化物 30g		炭水化物 28.1g		炭水化物 23.8g
			食塩相当量 2g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.4g

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