

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12日 月 曜日		5月13日 火 曜日		5月14日 水 曜日		5月15日 木 曜日		5月16日 金 曜日	
ハムカツ		サワラの生姜煮		鶏肉のにんにく味噌焼き		メバルのタルタル焼き		チキンハンバーグ	
大根のコンソメ煮		たけのこの甜面醬炒め		煮しめ		切干大根の煮付		人参金平	
じゃが芋のガーリックソテー		かぼちゃのいとこ煮		もやしの酢の物		キャベツのなめ茸和え		こんにゃくと高野豆腐の炊き合わせ	
コールスローサラダ		チンゲン菜の生姜和え		小松菜のお浸し		枝豆腐		白菜のわさび和え	
★たけのこねぎ塩和え		★ラー油きくらげ		★ザーサイ		★生姜佃煮		★昆布佃煮	
生姜ごはん									
アレルギー	エネルギー 273kcal	アレルギー	エネルギー 258kcal	アレルギー	エネルギー 257kcal	アレルギー	エネルギー 240kcal	アレルギー	エネルギー 259kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 8.4g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 14.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.3g
	脂質 14.1g		脂質 8.8g		脂質 16.5g		脂質 14g		脂質 11.1g
	炭水化物 31.6g		炭水化物 32.9g		炭水化物 11.3g		炭水化物 17.2g		炭水化物 25.3g
	食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 2.4g

虹のげんき食 献立表

5月12日 月 曜日		5月13日 火 曜日		5月14日 水 曜日		5月15日 木 曜日		5月16日 金 曜日	
タラのパン粉焼き		回鍋肉		アジの大葉フライと肉シュウマイ		ホタテクリームコロケ		ブリの塩焼き	
大根のコンソメ煮		かぼちゃのいとこ煮		煮しめ		ニラ入り野菜炒め		人参金平	
じゃが芋のガーリックソテー		春巻き		なすの味噌炒め		切干大根の煮付		鶏肉と車麩の炊き合わせ	
コールスローサラダ		もやしの青じそサラダ		わかめの和え物		キャベツのなめ茸和え		ポテトサラダ	
卵豆腐		チンゲン菜の生姜和え		小松菜の胡麻マヨ和え		玉ねぎマリネ		白菜のわさび和え	
★たけのこねぎ塩和え		★山椒エリンギ		★しその実漬け		★生姜佃煮		★中華わかめ	
生姜ごはん									
アレルギー	エネルギー 331kcal	アレルギー	エネルギー 342kcal	アレルギー	エネルギー 364kcal	アレルギー	エネルギー 355kcal	アレルギー	エネルギー 358kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 16.9g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 16.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 13.7g	卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質 12.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 20g
	脂質 15.5g		脂質 15g		脂質 21.2g		脂質 17.3g		脂質 24.5g
	炭水化物 32.9g		炭水化物 38.9g		炭水化物 34.9g		炭水化物 33.5g		炭水化物 20.5g
	食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.7g		食塩相当量 2.4g

なごみ弁当 献立表

5月12日 月 曜日		5月13日 火 曜日		5月14日 水 曜日		5月15日 木 曜日		5月16日 金 曜日	
ハムカツ		サワラの生姜煮		鶏肉のにんにく味噌焼き		メバルのタルタル焼き		チキンハンバーグ	
大根のコンソメ煮		たけのこの甜面醬炒め		煮しめ		切干大根の煮付		人参金平	
じゃが芋のガーリックソテー		かぼちゃのいとこ煮		もやしの酢の物		キャベツのなめ茸和え		こんにゃくと高野豆腐の炊き合わせ	
コールスローサラダ		チンゲン菜の生姜和え		小松菜のお浸し		枝豆腐		白菜のわさび和え	
★たけのこねぎ塩和え		★ラー油きくらげ		★ザーサイ		★生姜佃煮		★昆布佃煮	
生姜ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
アレルギー	エネルギー 518kcal	アレルギー	エネルギー 467kcal	アレルギー	エネルギー 496kcal	アレルギー	エネルギー 479kcal	アレルギー	エネルギー 498kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 12.9g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 18.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 22.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 19.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 21.6g
	脂質 14.7g		脂質 5.9g		脂質 17.1g		脂質 14.6g		脂質 11.7g
	炭水化物 86.4g		炭水化物 87.2g		炭水化物 65.6g		炭水化物 71.5g		炭水化物 79.6g
	食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 2.4g

※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12日 月 曜日			5月13日 火 曜日			5月14日 水 曜日			5月15日 木 曜日			5月16日 金 曜日		
マスの塩焼き			鶏肉のハニーマスタード			ブリの味噌煮			水餃子の香味ソース			アジの南部焼き		
すき昆布煮			野菜のカレー風味煮			人参ハムソテー			白菜の海鮮旨煮			大根そぼろ煮		
平いんげんとこんにゃくの炒め			パプリカの胡麻和え			おぐらの香味和え			卵豆腐			なすの鍋じぎ風		
マカロニ明太風味和え			マッシュポテト			ほうれん草の煮浸し			青菜とツナのナムル			いんげんのピーナツ和え		
★しその実漬け			★あさり佃煮			★白花豆			★山椒エリンギ			★昆布佃煮		
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		
エネルギー 266kcal			エネルギー 268kcal			エネルギー 265kcal			エネルギー 251kcal			エネルギー 243kcal		
タンパク質 18.8g			タンパク質 16.7g			タンパク質 16.7g			タンパク質 12.6g			タンパク質 15.6g		
脂質 14.4g			脂質 15.6g			脂質 15g			脂質 11.6g			脂質 8.9g		
炭水化物 19.2g			炭水化物 18.3g			炭水化物 20.3g			炭水化物 23.8g			炭水化物 28.6g		
食塩相当量 2.4g			食塩相当量 1.7g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 2.1g			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 5/17 ~ 5/18		② 5/17 ~ 5/18	
豚肉のバラ焼き風		ホキの塩野菜あんかけ	
里芋とわかめの土佐煮		ペンネミートソース	
もやしの生姜醤油和え		ガーリックソテー	
カリフラワーの甘酢		かぼちゃの胡麻ドレかけ	
★漬物		たたきごぼう	
アレルギー		アレルギー	
エネルギー 256kcal		エネルギー 239kcal	
タンパク質 17.1g		タンパク質 15.5g	
脂質 7g		脂質 7.9g	
炭水化物 24g		炭水化物 30.7g	
食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.1g	

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
(山形県産はえぬぎ)	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”新じゃが”についてご紹介します。
新じゃがと普通のじゃが芋の違いは何かというと、新じゃがは5～6月頃が旬で、完熟する前の葉と茎が青い段階で収穫され、皮が薄く、ほくほくとしてみずみずしく、ビタミンCも豊富で熱にも強いのが特徴的です。普通のじゃが芋は10～11月頃が旬で、完熟してから収穫されるので新じゃがよりも硬くデンプンが多く含まれています。
じゃがいもには、免疫機能の低下を防ぐ『ビタミンC』が豊富に含まれています。なんと！新じゃがは普通のじゃが芋の約2～4倍のビタミンCが含まれています。ビタミンCは、皮の部分に多く含まれているので、よく洗って皮ごと調理すると効率よく栄養を摂ることができますよ(^^)／



(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12日 月 曜日			5月13日 火 曜日			5月14日 水 曜日			5月15日 木 曜日			5月16日 金 曜日		
豆腐ハンバーグ			アカウオの煮魚			豚肉のやわらか煮			アジの生姜煮			鶏肉のケチャップ煮		
冬瓜のくずかけ			いんげん炒め			豆腐の子和え			かぼちゃサラダ			なす炒め		
ほうれん草の和え物			小松菜のマヨ和え			カリフラワーの味噌あんかけ			白菜のピーナツ和え			青菜と黄菊の和え物		
もやし炒め			じゃが芋金平			大根の金平煮			かぶの中華風煮			コールスローサラダ		
★漬物			ブロッコリーのだし割り			青菜のお浸し			★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		
エネルギー 258kcal			エネルギー 243kcal			エネルギー 269kcal			エネルギー 235kcal			エネルギー 265kcal		
タンパク質 14.2g			タンパク質 13.2g			タンパク質 17.1g			タンパク質 15.9g			タンパク質 16.3g		
脂質 12.2g			脂質 12.6g			脂質 12.1g			脂質 11.6g			脂質 16.7g		
卵、乳、小麦			卵、乳、小麦			卵、乳、小麦			卵、乳、小麦、落花生			卵、乳、小麦		
炭水化物 24g			炭水化物 24.2g			炭水化物 24.6g			炭水化物 21.8g			炭水化物 17.3g		
食塩相当量 2.5g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 2g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 1.3g		

そふと食 (介護食) 献立表

5月12日 月 曜日			5月13日 火 曜日			5月14日 水 曜日			5月15日 木 曜日			5月16日 金 曜日		
味噌豆腐ハンバーグ			タチウオの煮魚			鶏肉の田楽風			野菜の卵とじ風			カレイの煮魚		
麻婆なす			ポテト金平			子和え			いとこ煮			クリーム煮		
白菜のお浸し			キャベツの味噌和え			大根の煮物			小松菜のピーナツ和え			かぼちゃの煮物		
きゅうりとかにカマの和え物			ほうれん草の和え物			コールスローサラダ			白菜炒め			青菜のだし割り		
ペースト漬物			きゅうりなます			ペースト漬物			★鯛味噌			ペースト漬物		
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		
エネルギー 251kcal			エネルギー 252kcal			エネルギー 271kcal			エネルギー 253kcal			エネルギー 240kcal		
タンパク質 16.9g			タンパク質 10.9g			タンパク質 16.7g			タンパク質 12.2g			タンパク質 14.7g		
脂質 11.5g			脂質 9.5g			脂質 15.8g			脂質 8.7g			脂質 7.8g		
卵、乳、小麦、かに			卵、乳、小麦			卵、乳、小麦			卵、乳、小麦、落花生			卵、乳、小麦		
炭水化物 22.1g			炭水化物 34.6g			炭水化物 19g			炭水化物 36.6g			炭水化物 31.6g		
食塩相当量 2.5g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 1.9g			食塩相当量 1.6g		

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

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。