

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。

8月25日 月 曜日			8月26日 火 曜日			8月27日 水 曜日			8月28日 木 曜日			8月29日 金 曜日		
タラの柚香焼き			車ふ入り肉じゃが			オムレツのミートソース			水餃子			ピリ辛味噌ブリ大根		
大根とがんもの生姜味噌かけ			もやし炒め			キャベツ炒め			五目ひじき			揚げなすのそぼろあんかけ		
チンゲン菜のあんかけ煮			春雨とかにカマのサラダ			大根の青じそ和え			淡雪あんかけ			ピーマンとちくわのわさび和え		
白菜甘酢漬け			ほうれん草のお浸し			たたきオクラ			もやしサラダ			れんこんのゆかり甘酢漬け		
★黒豆			★昆布佃煮			★しその実漬			★切干ゆず風味			★中華わかめ		
			豆ごはん											
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	251kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	262kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	252kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	246kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	258kcal
	タンパク質	22.3g		タンパク質	13.5g		タンパク質	12.7g		タンパク質	9.2g		タンパク質	16.4g
	脂質	9.9g		脂質	13.1g		脂質	10.1g		脂質	11.1g		脂質	14.7g
	炭水化物	18.5g		炭水化物	28.3g		炭水化物	31.7g		炭水化物	27.7g		炭水化物	20.1g
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
2g			1.8g			2.3g			2.2g			1.7g		

虹のげんき食 献立表

8月25日 月 曜日			8月26日 火 曜日			8月27日 水 曜日			8月28日 木 曜日			8月29日 金 曜日		
鶏のにんにく漬焼き			彩り豆腐の南蛮漬け			焼きギョウザと焼きそば			メバルの煮付け			豚のバラ焼き風		
大根とがんもの生姜味噌かけ			かぼちゃのそぼろ煮			白菜とあさりの旨煮			五目ひじき			なすの煮浸し		
チンゲン菜のあんかけ煮			もやし炒め			さつま揚げとわかめの含め煮			鶏の磯辺揚げ			野菜コロッケ		
厚焼き玉子			春雨とかにカマのサラダ			タラモサラダ			もやしサラダ			ピーマンとちくわのわさび和え		
白菜甘酢漬け			ほうれん草のお浸し			大根の青じそ和え			淡雪あんかけ			れんこんのゆかり甘酢漬け		
★昆布佃煮			★しその実漬			★みかん缶			煮豆			★ザーサイ		
			豆ごはん											
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	349kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	375kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	347kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	355kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	349kcal
	タンパク質	20.3g		タンパク質	12.3g		タンパク質	11.8g		タンパク質	28.1g		タンパク質	17.1g
	脂質	21.1g		脂質	21.6g		脂質	18.6g		脂質	14.7g		脂質	14.6g
	炭水化物	23.5g		炭水化物	36.9g		炭水化物	38.5g		炭水化物	31.2g		炭水化物	30.4g
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
2.7g			3g			2.7g			2.6g			2.3g		

なごみ弁当 献立表

8月25日 月 曜日			8月26日 火 曜日			8月27日 水 曜日			8月28日 木 曜日			8月29日 金 曜日		
タラの柚香焼き			車ふ入り肉じゃが			オムレツのミートソース			水餃子			ピリ辛味噌ブリ大根		
大根とがんもの生姜味噌かけ			もやし炒め			キャベツ炒め			五目ひじき			揚げなすのそぼろあんかけ		
チンゲン菜のあんかけ煮			春雨とかにカマのサラダ			大根の青じそ和え			淡雪あんかけ			ピーマンとちくわのわさび和え		
白菜甘酢漬け			ほうれん草のお浸し			たたきオクラ			もやしサラダ			れんこんのゆかり甘酢漬け		
★黒豆			★昆布佃煮			★しその実漬			★切干ゆず風味			★中華わかめ		
ごはん			豆ごはん			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	エネルギー	503kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	501kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	491kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	485kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	497kcal
	タンパク質	27.3g		タンパク質	17.8g		タンパク質	17g		タンパク質	13.5g		タンパク質	20.7g
	脂質	10.5g		脂質	13.7g		脂質	10.7g		脂質	11.7g		脂質	15.3g
	炭水化物	74.5g		炭水化物	82.6g		炭水化物	86g		炭水化物	82g		炭水化物	74.4g
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
2.2g			1.8g			2.3g			2.2g			1.7g		

※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。

8月25日 月 曜日			8月26日 火 曜日			8月27日 水 曜日			8月28日 木 曜日			8月29日 金 曜日		
肉野菜炒めとえびシュウマイ			カレイの塩焼き			トンカツ			タラの洋風あんかけ			鶏の黒酢煮		
なすの土佐煮			トマトビーンズ			大根としいたけの煮物			根菜の金平			チンゲン菜とかにカマの炒め煮		
キャベツナムル			ブロッコリーの煮浸し			白菜の胡麻和え			蒸鶏の中華和え			厚揚げの炒め物		
インゲンの胡麻味噌和え			白和え			卵豆腐			かぼちゃサラダ			しらす和え		
★たたきごぼう			★たけのこねぎ塩和え			★福神漬			★ラー油きくらげ			★豆昆布佃煮		
アレルギー	エネルギー	256kcal	アレルギー	エネルギー	255kcal	アレルギー	エネルギー	270kcal	アレルギー	エネルギー	265kcal	アレルギー	エネルギー	274kcal
卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質	12.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	21.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	12.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.2g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	16.7g
	脂質	13.9g		脂質	11.2g		脂質	14.2g		脂質	9.6g		脂質	17.3g
	炭水化物	21.9g		炭水化物	20.4g		炭水化物	25.2g		炭水化物	28.1g		炭水化物	13.9g
	食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	1.8g		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 8/30 ~ 8/31			② 8/30 ~ 8/31		
サバのカレー風味焼き			鶏ミンチロール		
大根いり煮			人参しりしり		
きのこわかめの甘辛煮			コンソメ煮		
白菜のしその実和え			コールスローサラダ		
★黒豆			★きゅうり漬		
アレルギー	エネルギー	270kcal	アレルギー	エネルギー	242kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	19.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	10.5g
	脂質	15.9g		脂質	12.4g
	炭水化物	19.9g		炭水化物	25g
	食塩相当量	2g		食塩相当量	2.5g

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》

車麩の歴史は、室町時代初期に中国との勘合貿易を通じて、僧侶が麩を日本に持ち帰ったのが始まりとされています。江戸時代後期には新潟に商船が立ち寄ったことで加工技術が伝わり、製造が始まったとされています。特に新潟では、何度も巻き重ねる「3回巻き」「4回巻き」といった製法が主流となり、伝統的な手巻きで作られています。現在では、東北地方や他の地域でも車麩が作られていて保存がきき、調理しなくてもそのまま食べられるため、非常食としても活用されています。小麦由来の高タンパクで低脂肪、消化が良く嬉しいことばかりですね。汁が多い料理と相性がよく、だし汁が染みた麩は大変おいしく、食べると「どこか懐かしい味」でほっとしますね。



(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。

8月25日 月 曜日			8月26日 火 曜日			8月27日 水 曜日			8月28日 木 曜日			8月29日 金 曜日		
酢鶏			蒸しタラのあんかけ			鶏と野菜の炒め物			八宝菜			メバルの煮魚		
白菜の山椒炒め			人参の味噌炒め			ふろふき大根			野菜のトマト煮			キャベツと豚肉の炒め		
さつま芋のねり込み			ほうれん草の胡麻和え			チンゲン菜の塩煮			大根の青じそ和え			白菜の胡麻和え		
なすの酢味噌和え			かぼちゃサラダ			いんげんの胡麻マヨ和え			お芋の煮物			なす炒め		
★漬物			★漬物			卵みそ			★鯛味噌			★漬物		
アレルギー	エネルギー	259kcal	アレルギー	エネルギー	240kcal	アレルギー	エネルギー	262kcal	アレルギー	エネルギー	255kcal	アレルギー	エネルギー	245kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	14.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.1g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	15.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.1g
	脂質	4.2g		脂質	9.2g		脂質	12.3g		脂質	7.8g		脂質	12.9g
	炭水化物	45.6g		炭水化物	23.7g		炭水化物	24.3g		炭水化物	35.3g		炭水化物	19.9g
	食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.5g

そふと食（介護食） 献立表

8月25日 月 曜日			8月26日 火 曜日			8月27日 水 曜日			8月28日 木 曜日			8月29日 金 曜日		
カレイの煮魚			肉じゃが			ふわふわ煮			八宝菜			メバルの煮魚		
さつま芋のねり込み			金平ごぼう			大根の煮物			トマト煮			野菜炒め		
なすの酢味噌和え			みぞれ和え			ねかぶの酢の物			さつま芋サラダ			白菜の和え物		
春雨サラダ			ほうれん草の胡麻和え			モロヘイヤのだし割り			なすの煮物			おろし和え		
大根なます			★ねり梅			★のり佃煮			オクラのお浸し			煮豆		
アレルギー	エネルギー	250kcal	アレルギー	エネルギー	250kcal	アレルギー	エネルギー	248kcal	アレルギー	エネルギー	262kcal	アレルギー	エネルギー	263kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	9.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	11g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.6g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	10g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.4g
	脂質	5.5g		脂質	9.3g		脂質	7.4g		脂質	9.3g		脂質	8.4g
	炭水化物	42.5g		炭水化物	35.8g		炭水化物	32.3g		炭水化物	39.1g		炭水化物	32.6g
	食塩相当量	1.7g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	1.3g		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