

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。

9月1日 月 曜日			9月2日 火 曜日			9月3日 水 曜日			9月4日 木 曜日			9月5日 金 曜日		
ひじきコロッケ			アジの田楽			豚肉の生姜焼き			メバルの野菜あんかけ			鶏の塩麴焼き		
野菜ポトフ風			じゃが芋の煮物			ひじきと大豆の煮物			いんげん炒め			キャベツ炒め		
キャベツとかにカマサラダ			チンゲン菜の辛子和え			キャベツの胡麻和え			揚げしゅうまい			根菜のコンソメ煮		
卵豆腐			人参ラペ			ほうれん草のお浸し			もやしとわかめのナムル			小松菜のお浸し		
★きゅうり漬			★ラー油きくらげ			★高菜漬			★白花豆			★たけのこねぎ塩和え		
												わかめごはん		
アレルギー	エネルギー	242kcal	アレルギー	エネルギー	242kcal	アレルギー	エネルギー	249kcal	アレルギー	エネルギー	248kcal	アレルギー	エネルギー	259kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	11g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	13.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.9g
	脂質	11.5g		脂質	6.9g		脂質	15.6g		脂質	13.5g		脂質	16.7g
	炭水化物	25.9g		炭水化物	34.3g		炭水化物	16.8g		炭水化物	23.7g		炭水化物	13.3g
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	2.1g

虹のげんき食 献立表

9月1日 月 曜日			9月2日 火 曜日			9月3日 水 曜日			9月4日 木 曜日			9月5日 金 曜日		
マスのマヨネーズ焼き			チキンハンバーグ			サバの揚げ煮			豚しゃぶ			かにクリームコロッケ		
チキンポトフ風			じゃが芋の煮物			ひじきと大豆の煮物			インゲン炒め			キャベツ炒め		
おから炒め			すき昆布ソテー			豚肉となすの味噌炒め			春巻き			根菜のコンソメ煮		
キャベツとかにカマサラダ			人参ラペ			キャベツの胡麻和え			かぼちゃの甘煮			もやしの胡麻酢和え		
卵豆腐			チンゲン菜の辛子和え			ほうれん草のお浸し			わかめの煮浸し			小松菜のお浸し		
★高菜漬			★福神漬			★切干ゆず風味			★たけのこねぎ塩和え			★きゅうり漬		
												わかめごはん		
アレルギー	エネルギー	354kcal	アレルギー	エネルギー	344kcal	アレルギー	エネルギー	353kcal	アレルギー	エネルギー	345kcal	アレルギー	エネルギー	352kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	22.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.5g	卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質	16.1g
	脂質	22.8g		脂質	13g		脂質	21.7g		脂質	18.8g		脂質	21.7g
	炭水化物	20.8g		炭水化物	44.3g		炭水化物	27.1g		炭水化物	24.5g		炭水化物	27g
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.8g		食塩相当量	2.7g

なごみ弁当 献立表

9月1日 月 曜日			9月2日 火 曜日			9月3日 水 曜日			9月4日 木 曜日			9月5日 金 曜日		
ひじきコロッケ			アジの田楽			豚肉の生姜焼き			メバルの野菜あんかけ			鶏の塩麴焼き		
野菜ポトフ風			じゃが芋の煮物			ひじきと大豆の煮物			いんげん炒め			キャベツ炒め		
キャベツとかにカマサラダ			チンゲン菜の辛子和え			キャベツの胡麻和え			揚げしゅうまい			根菜のコンソメ煮		
卵豆腐			人参ラペ			ほうれん草のお浸し			もやしとわかめのナムル			小松菜のお浸し		
★きゅうり漬			★ラー油きくらげ			★高菜漬			★白花豆			★たけのこねぎ塩和え		
												わかめごはん		
アレルギー	エネルギー	481kcal	アレルギー	エネルギー	481kcal	アレルギー	エネルギー	488kcal	アレルギー	エネルギー	487kcal	アレルギー	エネルギー	499kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	15.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.5g	卵、乳、小麦	タンパク質	21.3g
	脂質	12.1g		脂質	7.5g		脂質	16.2g		脂質	14.1g		脂質	17.3g
	炭水化物	80.2g		炭水化物	88.6g		炭水化物	71.1g		炭水化物	78g		炭水化物	67.8g
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	1.5g		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。

9月1日 月 曜日			9月2日 火 曜日			9月3日 水 曜日			9月4日 木 曜日			9月5日 金 曜日		
アカウオの煮付け			蒸し鶏の中華風			ホッケの塩焼き			ポークハヤシ			タラの香草焼き		
野菜ソテー			ふきとがんもの煮物			春雨のそぼろ炒め			キャベツ炒め			もやし炒め煮		
アジの竜田揚げ			かぼちゃマッシュ			じゃが芋の明太クリーム			カリフラワーの胡麻ドレサラダ			ハムカツ		
アスパラの味噌マヨ和え			小松菜のお浸し			わかめの生姜味噌和え			塩昆布和え			豆のサラダ		
★しその実漬			★山椒エリンギ			★なめ茸			★ザーサイ			★生姜佃煮		
アレルギー	エネルギー	244kcal	アレルギー	エネルギー	255kcal	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	244kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	17.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.1g
	脂質	13.6g		脂質	15.9g		脂質	9.8g		脂質	14g		脂質	11.8g
	炭水化物	14.6g		炭水化物	14.5g		炭水化物	26.6g		炭水化物	20.1g		炭水化物	18.9g
	食塩相当量	2.4g		食塩相当量	1.2g		食塩相当量	2.1g		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 9/6 ~ 9/7			② 9/6 ~ 9/7		
豚肉とたけのこのピリ辛炒め			マスのチャンチャン焼き		
なすと揚げ豆腐の香味ソース			すり身の中華あんかけ		
青菜と小桜えびのナムル			ごぼうの味噌炒め		
さつま芋の甘煮			いんげんの胡麻和え		
★高菜漬			★切干ゆず風味		
アレルギー	エネルギー	258kcal	アレルギー	エネルギー	249kcal
卵、乳、小麦、えび	タンパク質	14.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.4g
	脂質	13.2g		脂質	11.6g
	炭水化物	23.3g		炭水化物	20.8g
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	1.7g

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》

メバルは、カサゴ目メバル科に属する魚で、日本各地の沿岸に生息しています。
メバルは卵胎生で、冬に交尾し、春に稚魚を産みます。
基本的に夜行性で、小魚や甲殻類などを捕食して成長し体長は最大で30cm程度に成長します。生息環境によって体色や特徴が異なり、浅瀬では色が黒くなり、比較的深いところに住んでいるメバルは赤い色になります。
漁港や堤防など足場の良い場所で釣りができ、ルアーへの反応も良いため釣り人にも人気です。
青森県でメバルと言えば、一般にウスメバルと言うフサカサゴ科の魚のことで、白身魚でクセがなく、焼く・煮る・蒸す・揚げるなどと、どのように料理してもおいしいのも嬉しいですね。



(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。

9月1日 月 曜日			9月2日 火 曜日			9月3日 水 曜日			9月4日 木 曜日			9月5日 金 曜日		
鶏のカレーソースがけ			かに入りシチュー			カレイの焼き魚			おろしハンバーグ			白身魚の大葉みそ		
なすの炒め煮			冬瓜炒め			野菜の五色せん炒め			長芋の煮物			豆腐のうすくず煮		
人参しりしり			大根のなめ茸煮			かぼちゃの含め煮			大根の金平煮			ほうれん草のおかか和え		
ほうれん草のお浸し			キャベツの甘酢和え			チンゲン菜のツナ和え			キャベツのゆず風味和え			もやしの胡麻味噌和え		
★漬物			卵みそ			★漬物			モロヘイヤの生姜醤油かけ			★なめ茸		
アレルギー	エネルギー	274kcal	アレルギー	エネルギー	251kcal	アレルギー	エネルギー	257kcal	アレルギー	エネルギー	272kcal	アレルギー	エネルギー	242kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	17.3g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	10.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	25.8g
	脂質	15.7g		脂質	9.8g		脂質	12.9g		脂質	10.4g		脂質	5.7g
	炭水化物	20.1g		炭水化物	35.8g		炭水化物	20.4g		炭水化物	32.7g		炭水化物	23.4g
	食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	1.9g

そふと食（介護食） 献立表

9月1日 月 曜日			9月2日 火 曜日			9月3日 水 曜日			9月4日 木 曜日			9月5日 金 曜日		
鶏のカレーソース			卵シチュー			アカウオの煮魚			味噌ハンバーグ			タラの煮魚		
なすのあんかけ			冬瓜炒め			かぼちゃの煮物			根菜の煮物			春雨炒め		
野菜炒め			キャベツの和え物			豆腐サラダ			オクラときくの和え			さつま芋の甘煮		
ほうれん草のお浸し			オクラのお浸し			チンゲン菜の二杯酢			キャベツのゆず風味			小松菜の和え物		
トマト			★漬物			煮大根			★漬物			いんげんのお浸し		
アレルギー	エネルギー	252kcal	アレルギー	エネルギー	243kcal	アレルギー	エネルギー	252kcal	アレルギー	エネルギー	272kcal	アレルギー	エネルギー	261kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	16.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	11g	卵、乳、小麦	タンパク質	13.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	14g
	脂質	11.5g		脂質	13.1g		脂質	6.8g		脂質	10.9g		脂質	6.4g
	炭水化物	25g		炭水化物	25.4g		炭水化物	36.1g		炭水化物	30.9g		炭水化物	37.1g
	食塩相当量	1.4g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	1.6g		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