

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8日 月 曜日			9月9日 火 曜日			9月10日 水 曜日			9月11日 木 曜日			9月12日 金 曜日		
サバのみぞれ煮			豚すき風煮			アカウオの漬焼き			ミートローフ			シーフードカレー		
じゃが芋コーンソテー			チャプチェ			大根炒め			もやしのピリ辛炒め			ハーフオムレツ		
カレーピクルス			かぼちゃサラダ			鶏のオーロラ焼き			ブロッコリーのおかか和え			いんげんとツナのソテー		
ほうれん草のしらす和え			キャベツのゆかり和え			チンゲン菜のお浸し			蒸なす			ひじきの白和え		
★しその実漬			★中華わかめ			★らっきょう漬			★切干ゆず風味			オレンジ		
アレルギー	エネルギー	248kcal	アレルギー	エネルギー	259kcal	アレルギー	エネルギー	252kcal	アレルギー	エネルギー	249kcal	アレルギー	エネルギー	252kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	14.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	12.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.3g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	12.8g
	脂質	14g		脂質	14.9g		脂質	14.3g		脂質	11.9g		脂質	11.6g
	炭水化物	20g		炭水化物	22.5g		炭水化物	16.2g		炭水化物	21.7g		炭水化物	27.9g
	食塩相当量	2g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.2g

虹のげんき食 献立表

9月8日 月 曜日			9月9日 火 曜日			9月10日 水 曜日			9月11日 木 曜日			9月12日 金 曜日		
ハムカツ			タラのチゲ風煮			鶏のねぎ塩焼き			ブリの甘酢あんかけ			肉団子の煮物		
豆腐の子和え			チャプチェ			大根炒め			もやしのピリ辛炒め			いんげんとツナのソテー		
じゃが芋コーンソテー			鶏のから揚げ			野菜つみれの煮物			なすのそぼろ煮			揚げさつま芋		
カレーピクルス			かぼちゃサラダ			チンゲン菜のお浸し			スパゲッティーサラダ			ひじきの白和え		
ほうれん草のしらす和え			キャベツのゆかり和え			わかめの酢の物			ブロッコリーのおかか和え			卵焼き		
★中華わかめ			★らっきょう漬			★黒豆			★しその実漬			★山椒エリンギ		
アレルギー	エネルギー	349kcal	アレルギー	エネルギー	359kcal	アレルギー	エネルギー	349kcal	アレルギー	エネルギー	347kcal	アレルギー	エネルギー	345kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	15.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	21.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.8g
	脂質	14.4g		脂質	20.6g		脂質	20.9g		脂質	19.5g		脂質	16.3g
	炭水化物	41.2g		炭水化物	27.2g		炭水化物	22g		炭水化物	28.2g		炭水化物	35.6g
	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	2.3g		食塩相当量	2g

なごみ弁当 献立表

9月8日 月 曜日			9月9日 火 曜日			9月10日 水 曜日			9月11日 木 曜日			9月12日 金 曜日		
サバのみぞれ煮			豚すき風煮			アカウオの漬焼き			ミートローフ			シーフードカレー		
じゃが芋コーンソテー			チャプチェ			大根炒め			もやしのピリ辛炒め			ハーフオムレツ		
カレーピクルス			かぼちゃサラダ			鶏のオーロラ焼き			ブロッコリーのおかか和え			いんげんとツナのソテー		
ほうれん草のしらす和え			キャベツのゆかり和え			チンゲン菜のお浸し			蒸なす			ひじきの白和え		
★しその実漬			★中華わかめ			★らっきょう漬			★切干ゆず風味			オレンジ		
アレルギー	エネルギー	488kcal	アレルギー	エネルギー	498kcal	アレルギー	エネルギー	491kcal	アレルギー	エネルギー	488kcal	アレルギー	エネルギー	491kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	19.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	22.6g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	17.1g
	脂質	14.6g		脂質	15.5g		脂質	14.9g		脂質	12.5g		脂質	12.2g
	炭水化物	74.7g		炭水化物	76.8g		炭水化物	70.5g		炭水化物	76g		炭水化物	82.2g
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.2g

※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8日 月 曜日			9月9日 火 曜日			9月10日 水 曜日			9月11日 木 曜日			9月12日 金 曜日		
メバルの漬焼き			ビーマン肉詰とひじきコロッケ			豚肉の生姜焼き			サバの味噌煮			三色高野の炊き合わせ		
大根炒め			人参炒り煮			わかめの炒め煮			キャベツと鶏の炒め			なべしぎ風		
厚揚げの田楽風			卵とうふ			小松菜の辛子和え			オクラの胡麻和え			ハーフオムレツ		
ブロッコリーの胡麻和え			もやしの和え物			きのこのペペロンチーノ風			かぼちゃの塩バター煮			チンゲン菜の和え物		
★きゅうり漬			★福神漬			★しその実漬			★昆布巻き			★白花生		
アレルギー	エネルギー	244kcal	アレルギー	エネルギー	264kcal	アレルギー	エネルギー	246kcal	アレルギー	エネルギー	261kcal	アレルギー	エネルギー	252kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	20.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	14g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.4g
	脂質	10.2g		脂質	12.3g		脂質	15.1g		脂質	12.3g		脂質	14.3g
	炭水化物	21.7g		炭水化物	26.2g		炭水化物	17g		炭水化物	24.9g		炭水化物	26.9g
	食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	1.8g

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 9/13 ~ 9/14			② 9/13 ~ 9/14		
アジのアクアパッツァ風			鶏の甘辛焼き		
ペンの馬車引き風〜ピリ辛トマト味〜			野菜のポトフ風		
ほうれん草ソテー			ビーマンのおかか和え		
キャベツのマリネ			大根ステーキ		
★たけのこねぎ塩和え			★ラー油きくらげ		
アレルギー	エネルギー	247kcal	アレルギー	エネルギー	285kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	17.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.5g
	脂質	13g		脂質	17.6g
	炭水化物	19.5g		炭水化物	18.5g
	食塩相当量	1.9g		食塩相当量	1.8g

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》

～カレー粉～ カレーと言えばインド料理を思い浮かべる方も多いでしょう。しかしインドではカレーという名前の料理は存在しない事をご存じですか？
カレー粉は18世紀にインドからイギリスに伝わり、貴族のパーティー料理を請け負う会社が、当時植民地だったインド料理を作るとき、あらかじめ多種類のスパイスを調合して省力化を図っていました。この混合スパイスを「カレーパウダー」と名付けて一般向けに販売したところ大評判となり、イギリスの家庭料理のひとつに「カレー」が加えられるほど普及しました。のちに日本にも伝わり、今日私たちの国民食となるほど広く親しまれています。近年の夏は猛暑続きですが、芳醇な香りのカレー粉を使った料理で食欲増進、スタミナをつけたいですね。



(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8日 月 曜日			9月9日 火 曜日			9月10日 水 曜日			9月11日 木 曜日			9月12日 金 曜日		
焼コロッケ			チキンシチュー			サバの味噌煮			時雨みそ松風			ホッケの煮魚		
含め煮			野菜炒め			豆腐と小桜えびの塩炒め			にんじん炒り煮			いんげん炒め		
キャベツの味噌マヨ和え			ほうれん草とかにカマの和え			大根の梅サラダ			南瓜の煮物			なすの炒め煮		
小松菜の土佐和え			白菜のお浸し			カレーピクルス			小松菜のおかか和え			チンゲン菜の和え物		
★漬物			★鯛味噌			★漬物			★漬物			スクランブルエッグ		
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	273kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	256kcal	卵、乳、小麦、えび	エネルギー	271kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	269kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	242kcal
	タンパク質	12.9g		タンパク質	13.4g		タンパク質	20.7g		タンパク質	17.2g		タンパク質	15.9g
	脂質	10.5g		脂質	10.9g		脂質	14.1g		脂質	8.9g		脂質	11.1g
	炭水化物	40.1g		炭水化物	32.9g		炭水化物	20.2g		炭水化物	34.2g		炭水化物	22.3g
食塩相当量 2g			食塩相当量 2.2g			食塩相当量 1.5g			食塩相当量 2g			食塩相当量 2.4g		

そふと食（介護食） 献立表

9月8日 月 曜日			9月9日 火 曜日			9月10日 水 曜日			9月11日 木 曜日			9月12日 金 曜日		
焼コロッケ			チキンシチュー			アジの煮魚			時雨みそ松風			カレイの煮魚		
キャベツとかにカマの炒め			野菜炒め			子和え			大根の煮物			いんげん炒め		
もやしの土佐和え			ほうれん草とかにカマの和え			カレーピクルス			キャベツサラダ			トマトサラダ		
小松菜の胡麻和え			おろし酢和え			大根の梅サラダ			金平ごぼう			チンゲン菜の和え物		
★ねり梅			★洋なし缶			★のり佃煮			小松菜の和え物			★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		
卵、乳、小麦、かに	エネルギー	268kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	272kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	253kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	274kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	244kcal
	タンパク質	12.3g		タンパク質	11.9g		タンパク質	17.3g		タンパク質	13.6g		タンパク質	11.3g
	脂質	9.4g		脂質	11g		脂質	7.4g		脂質	11.1g		脂質	10.4g
	炭水化物	40.3g		炭水化物	37.8g		炭水化物	30.1g		炭水化物	34.2g		炭水化物	27.2g
食塩相当量 1.5g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 1.7g		

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