

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。

1月5日 月 曜日			1月6日 火 曜日			1月7日 水 曜日			1月8日 木 曜日			1月9日 金 曜日		
タラの野菜あんかけ			豚しゃぶの胡麻味噌風味			サバのカレー焼き			おろしチキンハンバーグ			メバルの味噌煮		
人参しりしり			大根のコンソメ炒め煮			おから炒め			わかめソテー			いんげん炒め		
揚げなすのそぼろあんかけ			じゃが芋ソテー			卵とうふ			コーンサラダ			揚げなすの南蛮漬け		
青菜とちくわの胡麻味噌和え			もやしの和え物			チンゲン菜の塩昆布和え			オクラのお浸し			もやしのナムル		
みかん			★中華わかめ			★切干ゆず風味			★たけのこねぎ塩			★黒豆		
												もち大麦ごはん		
アレルギー	エネルギー	244kcal	アレルギー	エネルギー	261kcal	アレルギー	エネルギー	241kcal	アレルギー	エネルギー	274kcal	アレルギー	エネルギー	243kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	16.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.5g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.5g
	脂質	9.2g		脂質	13.5g		脂質	14.6g		脂質	14.1g		脂質	11.6g
	炭水化物	24.4g		炭水化物	21.2g		炭水化物	13.6g		炭水化物	22.4g		炭水化物	20.5g
	食塩相当量	2g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.9g

虹のげんき食 献立表

1月5日 月 曜日			1月6日 火 曜日			1月7日 水 曜日			1月8日 木 曜日			1月9日 金 曜日		
鶏と高野豆腐の炊合せ			メバルのマヨネーズ焼き			豚肉の生姜焼き			ブリの味噌煮			鶏のコチュジャン炒め		
人参しりしり			豚肉と大根の煮物			おから炒め			わかめソテー			いんげん炒め		
揚げなすのそぼろあんかけ			じゃが芋ソテー			卵とうふ			鶏天ぷら			春巻き		
青菜とちくわの胡麻味噌和え			和風スパゲッティサラダ			かぼちゃの甘煮			コーンサラダ			もやしのナムル		
白菜のお浸し			もやしの和え物			チンゲン菜の塩昆布和え			オクラのお浸し			カリフラワーの甘酢漬け		
みかん			★なめ茸			★切干ゆず風味			★黒豆			★中華わかめ		
												もち大麦ごはん		
アレルギー	エネルギー	342kcal	アレルギー	エネルギー	352kcal	アレルギー	エネルギー	352kcal	アレルギー	エネルギー	370kcal	アレルギー	エネルギー	352kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	20.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	24g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.3g
	脂質	20g		脂質	18g		脂質	19.8g		脂質	22.4g		脂質	21.3g
	炭水化物	23.6g		炭水化物	31.9g		炭水化物	26.4g		炭水化物	25.2g		炭水化物	23.7g
	食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.6g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.2g

なごみ弁当 献立表

1月5日 月 曜日			1月6日 火 曜日			1月7日 水 曜日			1月8日 木 曜日			1月9日 金 曜日		
タラの野菜あんかけ			豚しゃぶの胡麻味噌風味			サバのカレー焼き			おろしチキンハンバーグ			メバルの味噌煮		
人参しりしり			大根のコンソメ炒め煮			おから炒め			わかめソテー			いんげん炒め		
揚げなすのそぼろあんかけ			じゃが芋ソテー			卵とうふ			コーンサラダ			揚げなすの南蛮漬け		
青菜とちくわの胡麻味噌和え			もやしの和え物			チンゲン菜の塩昆布和え			オクラのお浸し			もやしのナムル		
みかん			★中華わかめ			★切干ゆず風味			★たけのこねぎ塩			★黒豆		
ごはん			ごはん			ごはん			ごはん			もち大麦ごはん		
アレルギー	エネルギー	483kcal	アレルギー	エネルギー	500kcal	アレルギー	エネルギー	480kcal	アレルギー	エネルギー	513kcal	アレルギー	エネルギー	499kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	20.5g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	21.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	23.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	22.3g
	脂質	9.8g		脂質	14.1g		脂質	15.2g		脂質	14.7g		脂質	12.3g
	炭水化物	78.7g		炭水化物	75.5g		炭水化物	67.9g		炭水化物	76.7g		炭水化物	78.7g
	食塩相当量	2g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.9g

※なごみ弁当のごはんは、エネルギー 240kcalです。
※別売の普通ごはんは、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。

1月5日 月 曜日			1月6日 火 曜日			1月7日 水 曜日			1月8日 木 曜日			1月9日 金 曜日		
オムレツ〜アサリのパスタ添え			すり身のふんわり揚げ			鶏と茄子の黒酢煮			サワラの塩焼き			豚すき風煮		
がんもの煮物			大根金平			チンゲン菜のソテー			ふきの炊合せ			春雨炒め		
ほうれん草のお浸し			小松菜のなめ茸和え			わかめのナムル			具入り卵焼き			春菊のくるみみねえ		
キャベツのゆかり和え			カリフラワーマリネ			ピーマンのおかか和え			かぼちゃサラダ			えびシュウマイ		
★豆昆布佃煮			★山椒エリンギ			★ラー油きくらげ			★しその実漬			★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		
卵、乳、小麦、かに	エネルギー	245kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	243kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	274kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	272kcal	卵、乳、小麦、えび、くるみ	エネルギー	252kcal
	タンパク質	12.6g		タンパク質	10.9g		タンパク質	16.3g		タンパク質	20.7g		タンパク質	14.1g
	脂質	9.1g		脂質	11.9g		脂質	18.4g		脂質	16.3g		脂質	11.6g
	炭水化物	31.4g		炭水化物	22.5g		炭水化物	12.5g		炭水化物	14.9g		炭水化物	24.6g
食塩相当量 1.6g			食塩相当量 2.2g			食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2.2g			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 1/10 ~ 1/11			② 1/10 ~ 1/11		
ブリ大根			鶏の辛味噌炒め		
野菜と魚肉のソテー			ひじきの煮物		
白菜のオイスター煮			ほうれん草の白和え		
ブロッコリーのサラダ			きのこのペペロンチーノ風		
★きゅうり漬			★ザーサイ		
アレルギー			アレルギー		
卵、乳、小麦	エネルギー	247kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	275kcal
	タンパク質	15.6g		タンパク質	18.5g
	脂質	14.5g		脂質	18.6g
	炭水化物	18.3g		炭水化物	13.1g
食塩相当量 2.5g			食塩相当量 1.9g		

いきいき食・バランス土日セット用 レトルトご飯

レトルトパックご飯(200g)			レトルトパック赤飯(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
普通ごはん・レトルトパックご飯	約 2分～2分30秒	約1分40秒

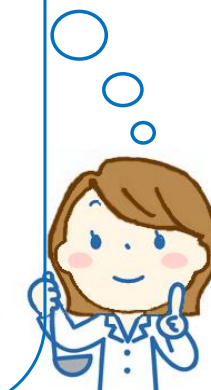
- 1、お弁当は帯封を外して、ピンクと黄色のカップを取り出し、フタをしたままで温めてください。
- 2、いきいき食・バランス土日セット・おいしいご飯を温める場合は、フィルムの口を少し開けて温めてください。
- 3、温め時間は、電子レンジの機種やワット数によって違いがあります。ご自身で調整をお願いします。

《管理栄養士の献立一言》

★新春のお慶びを申し上げます★
旧年中は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
本年も尚一層のお引き立てとご愛顧の程お願い申し上げます。

～新春みかん～

主に年明けの1月頃に旬を迎えるみかんの総称、または特定のブランド名として使われています。長く熟成されることで、甘味が濃厚になり、酸味がほどよく抜けてまろやかでコクのある味わいが特徴です。「コタツ＋みかん」の組み合わせは日本の伝統文化ともいえる風情がありますね。私個人的には「まきストーブ＋リンゴ」も好きで幼い頃に祖父がりんご農家で不要になったリンゴの木を切ってまきにしていました。ちょっぴり煙たくて、強くも優しい暖かさを感じながら冷えた硬めのリンゴを食べたのが今でも忘れられません。



(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。

1月5日 月 曜日			1月6日 火 曜日			1月7日 水 曜日			1月8日 木 曜日			1月9日 金 曜日		
お魚ハンバーグ			メバルの漬焼き			鶏肉のカレーソース			アカウオの煮魚			おろしハンバーグ		
肉じゃが			大根いり鶏			人参しりしり			クリーム煮			大根の金平煮		
なす炒め			チンゲン菜とかにかまの炒め煮			茄子のそぼろ煮			かぼちゃの含め煮			チンゲン菜の炒め物		
もやしのおかか和え			白菜の和え物			ほうれん草のお浸し			カニ酢			キャベツのゆず風味和え		
★漬物			★漬物			★鯛味噌			★漬物			ねり梅		
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	260kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	248kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	273kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	241kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	250kcal
	タンパク質	22.8g		タンパク質	16.8g		タンパク質	18.3g		タンパク質	15.2g		タンパク質	17g
	脂質	11.7g		脂質	8.2g		脂質	16g		脂質	5.5g		脂質	11.2g
	炭水化物	22.1g		炭水化物	29.5g		炭水化物	18.5g		炭水化物	37.5g		炭水化物	26.6g
食塩相当量 2.2g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 1.5g			食塩相当量 2.2g			食塩相当量 2.3g		

そふと食（介護食） 献立表

1月5日 月 曜日			1月6日 火 曜日			1月7日 水 曜日			1月8日 木 曜日			1月9日 金 曜日		
お魚ハンバーグ			豚肉のクリーム煮			太刀魚の煮魚			肉豆腐			鮭のテリーヌ		
なす炒め			チンゲン菜とかにかまの炒め			キャベツと豚肉の炒め物			冬瓜の炒め			大根の炒め物		
白菜のなめこ風味			きゅうりの胡麻酢和え			なすのあんかけ			かぼちゃ煮			キャベツのマヨ和え		
もやしのおかか和え			ほうれん草のお浸し			オクラのお浸し			カニ酢			ねかぶ二杯酢		
煮豆			★漬物			★漬物			★のり佃煮			★ねり梅		
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	268kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	246kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	260kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	273kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	264kcal
	タンパク質	22.5g		タンパク質	11.6g		タンパク質	13.5g		タンパク質	17.8g		タンパク質	11.4g
	脂質	11.7g		脂質	13g		脂質	12.7g		脂質	10.7g		脂質	11.3g
	炭水化物	24.2g		炭水化物	24.9g		炭水化物	25.9g		炭水化物	31.4g		炭水化物	31.5g
食塩相当量 1.6g			食塩相当量 2g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 2.5g			食塩相当量 2.3g		

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 ピンクと黄色のカップ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
普通ごはん	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