

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12日	月 お休み	1月13日 火曜日	1月14日 水曜日	1月15日 木曜日	1月16日 金曜日				
		ホキの煮付け ピーマンの生姜炒め 鶏肉のり塩焼き わかめと大根の中華サラダ ★煮豆	豚肉の味噌漬け焼き 冬瓜のくず煮 ピクルス風 ほうれん草のお浸し ★昆布佃煮	サワラのムニエル 大根の炒め煮 ミニコロッケ 小松菜のお浸し ★しその実漬 生姜ごはん	鶏肉と車麩の卵あんかけ ひじき炒め煮 チンゲン菜のおかか和え カリフラワーの胡麻ドレサラダ ★らっきょう漬				
アレルギー		アレルギー 卵、乳、小麦	エネルギー 249kcal タンパク質 17.1g 脂質 11.8g 炭水化物 20.8g 食塩相当量 1.9g	アレルギー 卵、乳、小麦	エネルギー 253kcal タンパク質 13.2g 脂質 14.4g 炭水化物 20.7g 食塩相当量 1.6g	アレルギー 卵、乳、小麦	エネルギー 274kcal タンパク質 16.6g 脂質 13.9g 炭水化物 23.9g 食塩相当量 1.9g	アレルギー 卵、乳、小麦	エネルギー 260kcal タンパク質 14.4g 脂質 14.7g 炭水化物 19.7g 食塩相当量 2.1g

虹のげんき食 献立表

1月12日	月 お休み	1月13日 火曜日	1月14日 水曜日	1月15日 木曜日	1月16日 金曜日				
		豚肉と春雨のオイスター炒め 厚揚げの味噌かけ さつま芋と金時豆の煮物 チンゲン菜と小桜えびの和え物 わかめと大根の中華サラダ ★たけのこねぎ塩	サバの味噌煮 かき揚げ 豆腐の子和え ピクルス風 ほうれん草のお浸し ★昆布佃煮	鶏の甘辛焼き かぼちゃのクリームソース仕立て にんじん炒り煮 白菜のなめ茸和え 小松菜のお浸し ★きゅうり漬 生姜ごはん	メバルのゆかり焼き ひじきの炒め煮 もやしソテー ポテトマサラ～味噌カレー風味 スクランブルエッグ 焼きりんご				
アレルギー		アレルギー 卵、乳、小麦、えび	エネルギー 360kcal タンパク質 17.4g 脂質 14.5g 炭水化物 43.3g 食塩相当量 2.6g	アレルギー 卵、乳、小麦、えび	エネルギー 363kcal タンパク質 17.1g 脂質 20.8g 炭水化物 30.6g 食塩相当量 2.7g	アレルギー 卵、乳、小麦	エネルギー 377kcal タンパク質 21g 脂質 20.4g 炭水化物 32.1g 食塩相当量 2.3g	アレルギー 卵、乳、小麦	エネルギー 340kcal タンパク質 17.5g 脂質 20.2g 炭水化物 28.9g 食塩相当量 2g

なごみ弁当 献立表

1月12日	月 お休み	1月13日 火曜日	1月14日 水曜日	1月15日 木曜日	1月16日 金曜日				
		ホキの煮付け ピーマンの生姜炒め 鶏肉のり塩焼き わかめと大根の中華サラダ ★煮豆 ごはん	豚肉の味噌漬け焼き 冬瓜のくず煮 ピクルス風 ほうれん草のお浸し ★昆布佃煮 ごはん	サワラのムニエル 大根の炒め煮 ミニコロッケ 小松菜のお浸し ★しその実漬 生姜ごはん	鶏肉と車麩の卵あんかけ ひじき炒め煮 チンゲン菜のおかか和え カリフラワーの胡麻ドレサラダ ★らっきょう漬 ごはん				
アレルギー		アレルギー 卵、乳、小麦	エネルギー 480kcal タンパク質 22.7g 脂質 10.9g 炭水化物 75.2g 食塩相当量 1.9g	アレルギー 卵、乳、小麦	エネルギー 492kcal タンパク質 17.5g 脂質 15g 炭水化物 75g 食塩相当量 1.6g	アレルギー 卵、乳、小麦	エネルギー 519kcal タンパク質 21.1g 脂質 14.5g 炭水化物 78.7g 食塩相当量 2.5g	アレルギー 卵、乳、小麦	エネルギー 499kcal タンパク質 18.7g 脂質 15.3g 炭水化物 74g 食塩相当量 2.1g

※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

1月12日	月 お休み	1月13日 火曜日	1月14日 水曜日	1月15日 木曜日	1月16日 金曜日				
		チキンハニーマスタード 大根の炒め煮 なすのだし割り 温野菜 ★たたきごぼう	カレイのおろし煮 ポテトマヨソテー ^レ レンコンの梅おかか和え オクラのお浸し ★なめ茸	焼きギョウザ オーロラ和え 大豆とこんにゃくの煮物 キャベツの塩昆布和え ★福神漬	アジの煮付け 白菜の中華炒め 炒り豆腐 厚焼玉子 ★たけのこねぎ塩				
アレルギー		アレルギー 卵、乳、小麦	エネルギー 274kcal タンパク質 15.7g 脂質 18.6g 炭水化物 14.3g 食塩相当量 1.5g	アレルギー 卵、乳、小麦	エネルギー 249kcal タンパク質 16.5g 脂質 11.7g 炭水化物 22.9g 食塩相当量 2.2g	アレルギー 卵、乳、小麦	エネルギー 264kcal タンパク質 17.2g 脂質 15.3g 炭水化物 22.9g 食塩相当量 2.1g	アレルギー 卵、乳、小麦	エネルギー 250kcal タンパク質 20g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g 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 1/17 ~ 1/18	② 1/17 ~ 1/18
豚肉の甘味噌炒め~広東風 おでん もやしとわかめの青じそ和え ほうれん草のお浸し ★山椒エリンギ	メルルーサの塩麹焼き いんげんの炒め シュウマイ 青菜とかにカマの辛子マヨ和え ★黒豆
アレルギー 卵、乳、小麦、落花生	エネルギー 251kcal タンパク質 19.1g 脂質 10.7g 炭水化物 13.2g 食塩相当量 2.1g
	アレルギー 卵、乳、小麦、かに
	エネルギー 244kcal タンパク質 16.4g 脂質 13.3g 炭水化物 22.9g 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

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 (山形県産はえぬき)	タンパク質 4.2g 脂質 0.8g	もち米(国産) 小豆(北海道産)、食塩	タンパク質 6.4g 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

- 通常のお弁当は、当日21時までにお召し上がり下さい。
- お召し上がりになるまでは、冷蔵庫で保管してください。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

※ 調理・加工をしていない物に★印をつけています。

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

- 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。
- 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。
- 温め時間は、電子レンジの機種やワット数によって違います。ご自身で調整をお願いします。

《管理栄養士の献立一言》

～サバはなぜ脂が多いのか～

サバは、冬の寒さに備え、産卵する為に大量にエサを食べて体内に脂肪を蓄える性質があります。「旬」とされる秋から冬に脂のりが良くなります。サバは回遊魚であり、広範囲を泳ぎ回るために、効率の良いエネルギー源として脂質を蓄えると考えられています。

日本で多く流通しているノルウェー産のサバは、脂がのった秋から冬に漁獲された物を冷凍し、一年中安定して美味しい状態で供給されているため、他の魚種に比べ品質が安定している傾向だそう。DHAやEPAも多く含まれ、EPA(エイコサペンタエン酸)は血液をサラサラにし、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病を予防します。DHA(ドコサヘキサエン酸)は脳や神経の働きを活性化させ、記憶力や集中力の向上に役立ちます。

積極的に食べたい食品のひとつですね。



(介護食分類)

cope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12日 月 お休み	1月13日 火曜日	1月14日 水曜日	1月15日 木曜日	1月16日 金曜日
	ホッケの焼魚	肉団子	アジの漬焼き	茄子の重ね焼き風
お休み	金平ごぼう	キャベツとかにカマの炒め	豆腐と小桜えびの塩炒め	にんじん炒り煮
	ポテトサラダ	ほうれん草の胡麻和え	野菜炒め	大根の梅サラダ
	モロヘイヤの辛子酢醤油和え	白菜の土佐風味	チンゲン菜の和え物	白菜のピーナツ和え
	★漬物	★ねり梅	★漬物	★漬物
アレルギー	アレルギー エネルギー 245kcal タンパク質 13.2g 脂質 11.8g 炭水化物 27.9g 食塩相当量 1.8g	アレルギー エネルギー 267kcal タンパク質 17.9g 脂質 10.4g 炭水化物 28.9g 食塩相当量 1.7g	アレルギー エネルギー 251kcal タンパク質 21.7g 脂質 13.4g 炭水化物 15g 食塩相当量 1.8g	アレルギー エネルギー 259kcal タンパク質 13.1g 脂質 10.5g 炭水化物 32.3g 食塩相当量 1.9g

そふと食(介護食) 献立表

1月12日 月 お休み	1月13日 火曜日	1月14日 水曜日	1月15日 木曜日	1月16日 金曜日
	ホッケの煮魚	鶏団子の煮物	アジの煮魚	肉鍋風煮
	金平ごぼう	キャベツとかにカマの炒め物	豆腐の塩炒め	大根の煮物
お休み	もやし炒め	ほうれん草の胡麻和え	なすの炒め物	卵とうふ
	ポテトサラダ	白菜の土佐風味	カレーピクルス	梅サラダ
	★漬物	★ねり梅	★洋なし缶	★のり佃煮
アレルギー	アレルギー エネルギー 255kcal タンパク質 10.1g 脂質 11.6g 炭水化物 31.6g 食塩相当量 2.3g	アレルギー エネルギー 245kcal タンパク質 15.3g 脂質 9.6g 炭水化物 25.5g 食塩相当量 1.8g	アレルギー エネルギー 252kcal タンパク質 12.5g 脂質 8.3g 炭水化物 33.1g 食塩相当量 1.8g	アレルギー エネルギー 266kcal タンパク質 16.2g 脂質 9.9g 炭水化物 31.9g 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