

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			豚肉の味噌漬け焼き			サワラのムニエル			鶏肉と車麩の卵あんかけ		
			ピーマンの生姜炒め			冬瓜のくず煮			大根の炒め煮			ひじき炒め煮		
.....お休み.....			鶏肉ののり塩焼き			ピクルス風			ミニコロッケ			チンゲン菜のおかか和え		
			わかめと大根の中華サラダ			ほうれん草のお浸し			小松菜のお浸し			カリフラワーの胡麻ドレサラダ		
			★煮豆			★昆布佃煮			★しその実漬			★らっきょう漬		
									生姜ごはん					
アレルギー			アレルギー	エネルギー	249kcal	アレルギー	エネルギー	253kcal	アレルギー	エネルギー	274kcal	アレルギー	エネルギー	260kcal
				タンパク質	17.1g		タンパク質	13.2g		タンパク質	16.6g		タンパク質	14.4g
			卵、乳、小麦	脂質	11.8g	卵、乳、小麦	脂質	14.4g	卵、乳、小麦	脂質	13.9g	卵、乳、小麦	脂質	14.7g
				炭水化物	20.8g		炭水化物	20.7g		炭水化物	23.9g		炭水化物	19.7g
				食塩相当量	1.9g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	1.9g		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			サバの味噌煮			鶏の甘辛焼き			メバルのゆかり焼き		
			厚揚げの味噌かけ			かき揚げ			かぼちゃのクリームソース仕立て			ひじきの炒め煮		
.....お休み.....			さつま芋と金時豆の煮物			豆腐の子和え			にんじん炒り煮			もやしソテー		
			チンゲン菜と小桜えびの和え物			ピクルス風			白菜のなめ茸和え			ポテトマサラ～味噌カレー風味		
			わかめと大根の中華サラダ			ほうれん草のお浸し			小松菜のお浸し			スクランブルエッグ		
			★たけのこねぎ塩			★昆布佃煮			★きゅうり漬			焼きりんご		
									生姜ごはん					
アレルギー			アレルギー	エネルギー	360kcal	アレルギー	エネルギー	363kcal	アレルギー	エネルギー	377kcal	アレルギー	エネルギー	340kcal
				タンパク質	17.4g		タンパク質	17.1g		タンパク質	21g		タンパク質	17.5g
			卵、乳、小麦、えび	脂質	14.5g	卵、乳、小麦、えび	脂質	20.8g	卵、乳、小麦	脂質	20.4g	卵、乳、小麦	脂質	20.2g
				炭水化物	43.3g		炭水化物	30.6g		炭水化物	32.1g		炭水化物	28.9g
				食塩相当量	2.6g		食塩相当量	2.7g		食塩相当量	2.3g		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			豚肉の味噌漬け焼き			サワラのムニエル			鶏肉と車麩の卵あんかけ		
			ピーマンの生姜炒め			冬瓜のくず煮			大根の炒め煮			ひじき炒め煮		
.....お休み.....			鶏肉ののり塩焼き			ピクルス風			ミニコロッケ			チンゲン菜のおかか和え		
			わかめと大根の中華サラダ			ほうれん草のお浸し			小松菜のお浸し			カリフラワーの胡麻ドレサラダ		
			★煮豆			★昆布佃煮			★しその実漬			★らっきょう漬		
			ごはん			ごはん			生姜ごはん			ごはん		
アレルギー			アレルギー	エネルギー	480kcal	アレルギー	エネルギー	492kcal	アレルギー	エネルギー	519kcal	アレルギー	エネルギー	499kcal
				タンパク質	22.7g		タンパク質	17.5g		タンパク質	21.1g		タンパク質	18.7g
			卵、乳、小麦	脂質	10.9g	卵、乳、小麦	脂質	15g	卵、乳、小麦	脂質	14.5g	卵、乳、小麦	脂質	15.3g
				炭水化物	75.2g		炭水化物	75g		炭水化物	78.7g		炭水化物	74g
				食塩相当量	1.9g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.5g		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

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

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

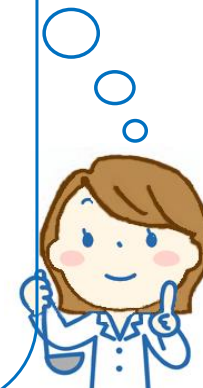
種類	500W ・ 600W	700W
健康バランス食・虹のげんき食 いきいき食・バランス土日セット	約 1分30秒～2分	約 1分20秒
なごみ弁当	約 2分30秒～3分	約 2分30秒
普通ごはん・レトルトパックご飯	約 2分～2分30秒	約1分40秒

- 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》

～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です。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)

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	
.....お休み.....				ホッケの焼魚		肉団子		アジの漬焼き		茄子の重ね焼き風	
				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		アレルギー		アレルギー		アレルギー	
		卵、乳、小麦		エネルギー 245kcal		エネルギー 267kcal		エネルギー 251kcal		エネルギー 259kcal	
				タンパク質 13.2g		タンパク質 17.9g		タンパク質 21.7g		タンパク質 13.1g	
				脂質 11.8g		脂質 10.4g		脂質 13.4g		脂質 10.5g	
				炭水化物 27.9g		炭水化物 28.9g		炭水化物 15g		炭水化物 32.3g	
				食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.8g		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	
.....お休み.....						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													
						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		アレルギー		エネルギー		245kcal		アレルギー		エネルギー		252kcal		アレルギー		エネルギー		266kcal									
						卵、乳、小麦		タンパク質		10.1g		卵、乳、小麦、かに		タンパク質		15.3g		卵、乳、小麦		タンパク質		12.5g		卵、乳、小麦		タンパク質		16.2g									
				脂質				11.6g		脂質				9.6g		脂質				8.3g		脂質				9.9g											
				炭水化物				31.6g		炭水化物				25.5g		炭水化物				33.1g		炭水化物				31.9g											
				食塩相当量				2.3g		食塩相当量				1.8g		食塩相当量				1.8g		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