

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19日	月曜日	1月20日	火曜日	1月21日	水曜日	1月22日	木曜日	1月23日	金曜日
メルルーサのタルタル焼き		水ギョウザ		サバの田楽風		鶏の照焼き		アジの生姜煮	
野菜の洋風くず煮		ちくわと野菜の炒め		もやし炒め		ごぼうとコンニャク炒め		わかめの炒め煮	
ほうれん草のくるみ和え		オーロラサラダ		人参ラペ		白菜のお浸し		揚げなすのピリ辛肉味噌がけ	
大根のゆかり甘酢風味		オクラのだし割り		小松菜のわさび和え		かぼちゃの胡麻まぶし		チンゲン菜のお浸し	
★ザーサイ		★中華わかめ		★山椒エリンギ		★福神漬		★豆昆布佃煮	
				青菜ごはん					
アレルギー	エネルギー 252kcal	アレルギー	エネルギー 242kcal	アレルギー	エネルギー 256kcal	アレルギー	エネルギー 271kcal	アレルギー	エネルギー 246kcal
卵、乳、小麦、くるみ	タンパク質 13g 脂質 17.1g 炭水化物 15.2g 食塩相当量 1.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 10g 脂質 7.8g 炭水化物 33.2g 食塩相当量 2.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.2g 脂質 14.1g 炭水化物 20g 食塩相当量 2.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.1g 脂質 15.5g 炭水化物 20.1g 食塩相当量 1.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.9g 脂質 11.6g 炭水化物 19.7g 食塩相当量 2.2g

虹のげんき食 献立表

1月19日	月曜日	1月20日	火曜日	1月21日	水曜日	1月22日	木曜日	1月23日	金曜日
豆腐と鶏のつくね		ブリの照焼き		鶏のにんにく味噌風味		カレイの煮付け		豚キムチ	
なす炒め		切干大根の炒め物		もやし炒め		鶏と野菜のコンソメ蒸し		わかめの炒め煮	
野菜の洋風くず煮		かに卵焼き		大根の中華そぼろ煮		じゃが芋金平		かぼちゃの煮付け	
ほうれん草のくるみ和え		オーロラサラダ		人参ラペ		マカロニサラダ		厚揚げの甘酢がけ	
かにカマ天		オクラのだし割り		小松菜のわさび和え		白菜のお浸し		チンゲン菜のお浸し	
★中華わかめ		★豆昆布佃煮		★ザーサイ		★黒豆		★みかん缶	
				青菜ごはん					
アレルギー	エネルギー 348kcal	アレルギー	エネルギー 365kcal	アレルギー	エネルギー 365kcal	アレルギー	エネルギー 340kcal	アレルギー	エネルギー 361kcal
卵、乳、小麦、かに、くるみ	タンパク質 20.3g 脂質 19.6g 炭水化物 24.8g 食塩相当量 2.9g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 23.2g 脂質 20.2g 炭水化物 28g 食塩相当量 2g	卵、乳、小麦	タンパク質 20.9g 脂質 22.6g 炭水化物 24.7g 食塩相当量 2.5g	卵、乳、小麦	タンパク質 22g 脂質 17g 炭水化物 30.7g 食塩相当量 2.1g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 18g 脂質 19.2g 炭水化物 36.3g 食塩相当量 2.4g

なごみ弁当 献立表

1月19日	月曜日	1月20日	火曜日	1月21日	水曜日	1月22日	木曜日	1月23日	金曜日
メルルーサのタルタル焼き		水ギョウザ		サバの田楽風		鶏の照焼き		アジの生姜煮	
野菜の洋風くず煮		ちくわと野菜の炒め		もやし炒め		ごぼうとコンニャク炒め		わかめの炒め煮	
ほうれん草のくるみ和え		オーロラサラダ		人参ラペ		白菜のお浸し		揚げなすのピリ辛肉味噌がけ	
大根のゆかり甘酢風味		オクラのだし割り		小松菜のわさび和え		かぼちゃの胡麻まぶし		チンゲン菜のお浸し	
★ザーサイ		★中華わかめ		★山椒エリンギ		★福神漬		★豆昆布佃煮	
ごはん		ごはん		青菜ごはん		ごはん		ごはん	
アレルギー	エネルギー 491kcal	アレルギー	エネルギー 481kcal	アレルギー	エネルギー 496kcal	アレルギー	エネルギー 510kcal	アレルギー	エネルギー 485kcal
卵、乳、小麦、くるみ	タンパク質 17.3g 脂質 17.7g 炭水化物 69.5g 食塩相当量 1.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 14.3g 脂質 8.4g 炭水化物 87.5g 食塩相当量 2.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 21.6g 脂質 14.7g 炭水化物 74.5g 食塩相当量 2.3g	卵、乳、小麦	タンパク質 20.4g 脂質 16.1g 炭水化物 74.4g 食塩相当量 1.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 22.2g 脂質 12.2g 炭水化物 74g 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19日	月曜日	1月20日	火曜日	1月21日	水曜日	1月22日	木曜日	1月23日	金曜日
鶏肉の幽庵焼き		アジの大葉フライ		豚しゃぶ～マヨ味噌だれ		サワラのねぎ味噌焼き		オムレツのトマトソース	
白菜炒め		なすのそぼろあんかけ		冬瓜とわかめの白だし		キャベツ炒め		肉団子のポトフ	
しゅんぎくの胡麻味噌和え		きのこのおろし煮		ほうれん草とかにカマのナムル		かにクリームコロッケ		コールスローサラダ	
いんげんの煮浸し		チンゲン菜のお浸し		カリフラワーのオーブン焼き		ブロッコリーのマヨ和え		もやしの和え物	
★漬物		★白花豆		★リンゴのコンポート		★ラー油きくらげ		★中華わかめ	
アレルギー	エネルギー 253kcal	アレルギー	エネルギー 256kcal	アレルギー	エネルギー 248kcal	アレルギー	エネルギー 266kcal	アレルギー	エネルギー 249kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 16.9g 脂質 15.2g 炭水化物 15.1g 食塩相当量 2.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 13.1g 脂質 9.7g 炭水化物 30.7g 食塩相当量 1.6g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 16.7g 脂質 13.2g 炭水化物 17.2g 食塩相当量 1.5g	卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質 16.7g 脂質 14.1g 炭水化物 22.8g 食塩相当量 1.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 11.7g 脂質 11.4g 炭水化物 27.2g 食塩相当量 2.5g

バランス土日セット 献立表

(金曜日お届け) 土日

①	1/24 ~ 1/25	②	1/24 ~ 1/25
三色しのだの炊合せ	サバの漬焼き		
切干大根と小桜えびの塩炒め	卵とうふ、		
いんげんのピーナツ和え	にんじん炒り煮		
ピーマンのツナ和え	小松菜のお浸し		
★生姜佃煮	★しその実漬		
アレルギー	エネルギー 257kcal タンパク質 20g 脂質 16.2g 炭水化物 21g 食塩相当量 2.3g	アレルギー	エネルギー 268kcal タンパク質 17.2g 脂質 15.9g 炭水化物 19.6g 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 タンパク質 4.2g 脂質 0.8g 賞味期限 本体に記載	原材料	エネルギー 260kcal タンパク質 6.4g 脂質 0.5g 賞味期限 本体に記載
うるち米 (山形県産はえぬき)		もち米(国産)	
炭水化物 ナトリウム	65.6g 9.1g	小豆(北海道産)、食塩	

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。

電子レンジでの温めの目安

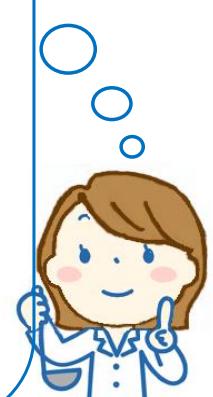
種類	500W・600W	700W
健康バランス食・虹のげんき食 いきいき食・バランス土日セット	約 1分30秒～2分	約 1分20秒
なごみ弁当	約 2分30秒～3分	約 2分30秒
普通ごはん・レトルトパックご飯	約 2分～2分30秒	約1分40秒

- 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》

～タルタルソースの歴史～

タルタルソースは、中世の遊牧民が起源とされています。「タルタル」という名前は、中央アジアの遊牧民タルタン族(タタール族)に由来します。硬い生肉を細かく叩いて食べやすくし、香味野菜などの薬味を添えて食べていた習慣がヨーロッパに伝わりました。これがフランスで「タルタルステーキ」として広まり、それに添えられるソースが「タルタルソース」と呼ばれていました。多くの人を惹き付けてやまないのは五味のバランスが非常に良いからだと思われます。卵、マヨネーズ、玉ねぎ、ピクルス、塩という組み合わせで、酸味・甘味・塩味・うま味・苦味が絶妙なバランスで調和し、更にはマヨネーズ由来の油によってまろやかにゆっくりと口に広がり、心地よい余韻が続きます。野菜やお肉、お魚や揚げ物と何にでも相性バツツリな親しみやすい味ですね。



(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19日 月曜日	1月20日 火曜日	1月21日 水曜日	1月22日 木曜日	1月23日 金曜日
ミートローフ	アカウオの煮魚	鶏肉の香草焼き	かに玉子あんかけ	サバの漬焼き
キャベツ炒め	豆腐の肉味噌あんかけ	白菜ソテー	冬瓜のくずかけ	じゃが芋金平
チンゲン菜の和え物	もやしのナムル	小松菜の胡麻味噌かけ	なすの煮浸し	もやし炒め
カリフラワーの二杯酢	ブロッコリーサラダ	もやしの和え物	白菜のおかか和え	キャベツの和え物
★漬物	★煮豆	★ねり梅	★漬物	★漬物
アレルギー	エネルギー 274kcal	アレルギー	エネルギー 268kcal	アレルギー
卵、乳、小麦	タンパク質 19.7g 脂質 14.3g 炭水化物 22.3g 食塩相当量 1.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 23.5g 脂質 13.3g 炭水化物 18.1g 食塩相当量 1.2g	卵、乳、小麦、かに タンパク質 19.4g 脂質 13.5g 炭水化物 15.5g 食塩相当量 2g
				アレルギー エネルギー 268kcal タンパク質 16.9g 脂質 15g 炭水化物 24g 食塩相当量 1.5g

そふと食(介護食) 献立表

1月19日 月曜日	1月20日 火曜日	1月21日 水曜日	1月22日 木曜日	1月23日 金曜日
ミートローフ	ホキの味噌マヨかけ	チキンボトフ風	かに玉子あんかけ	豆腐ハンバーグ
なすの煮物	里芋のそぼろあんかけ	なすと鶏の炒め	冬瓜の煮物	ポテト金平
トマトサラダ	もやしの中華和え	白菜の和え物	オーロラサラダ	キャベツの和え物
チンゲン菜の和え物	ほうれん草のお浸し	小松菜のお浸し	かぶの和え物	きゅうり生酢
★漬物	★リンゴ缶	鯛味噌	★サケフレーク	★ねり梅
アレルギー	エネルギー 257kcal	アレルギー	エネルギー 241kcal	アレルギー
卵、乳、小麦	タンパク質 15.6g 脂質 12.2g 炭水化物 25.5g 食塩相当量 1.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.2g 脂質 9.1g 炭水化物 26.8g 食塩相当量 1.5g	卵、乳、小麦、かに タンパク質 12.9g 脂質 8.8g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 1.4g
				アレルギー エネルギー 253kcal タンパク質 13.2g 脂質 9.3g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 2.3g

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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

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