

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と和え			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	卵、乳、小麦	タンパク質	10g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.9g
	脂質	17.1g		脂質	7.8g		脂質	14.1g		脂質	15.5g		脂質	11.6g
	炭水化物	15.2g		炭水化物	33.2g		炭水化物	20g		炭水化物	20.1g		炭水化物	19.7g
	食塩相当量	1.8g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	1.4g		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と和え			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	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	23.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	22g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	18g
	脂質	19.6g		脂質	20.2g		脂質	22.6g		脂質	17g		脂質	19.2g
	炭水化物	24.8g		炭水化物	28g		炭水化物	24.7g		炭水化物	30.7g		炭水化物	36.3g
	食塩相当量	2.9g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.1g		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と和え			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	卵、乳、小麦	タンパク質	14.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	21.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	22.2g
	脂質	17.7g		脂質	8.4g		脂質	14.7g		脂質	16.1g		脂質	12.2g
	炭水化物	69.5g		炭水化物	87.5g		炭水化物	74.5g		炭水化物	74.4g		炭水化物	74g
	食塩相当量	1.8g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	1.4g		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			コーンスローサラダ		
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プン焼き			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	卵、乳、小麦	タンパク質	13.1g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	16.7g	卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質	16.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	11.7g
	脂質	15.2g		脂質	9.7g		脂質	13.2g		脂質	14.1g		脂質	11.4g
	炭水化物	15.1g		炭水化物	30.7g		炭水化物	17.2g		炭水化物	22.8g		炭水化物	27.2g
	食塩相当量	2.4g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	1.9g		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	アレルギー	エネルギー	268kcal
卵、乳、小麦、えび、落花生	タンパク質	20g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.2g
	脂質	16.2g		脂質	15.9g
	炭水化物	21g		炭水化物	19.6g
	食塩相当量	2.3g		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

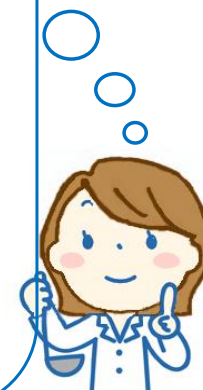
種類	500W ・ 600W	700W
健康バランス食・虹のげんき食 いきいき食・バランス土日セット	約 1分30秒～2分	約 1分20秒
なごみ弁当	約 2分30秒～3分	約 2分30秒
普通ごはん・レトルトパックご飯	約 2分～2分30秒	約1分40秒

- 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》

～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ッチリな親しみやすい味ですね。



(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			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	274kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	268kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	243kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	258kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	268kcal
	タンパク質	19.7g		タンパク質	23.5g		タンパク質	19.4g		タンパク質	11.9g		タンパク質	16.9g
	脂質	14.3g		脂質	13.3g		脂質	13.5g		脂質	9.9g		脂質	15g
	炭水化物	22.3g		炭水化物	18.1g		炭水化物	15.5g		炭水化物	31.5g		炭水化物	24g
食塩相当量 1.8g			食塩相当量 1.2g			食塩相当量 2g			食塩相当量 2.3g			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			チキンポトフ風			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			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	257kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	241kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	252kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	244kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	253kcal
	タンパク質	15.6g		タンパク質	15.2g		タンパク質	12.9g		タンパク質	13.8g		タンパク質	13.2g
	脂質	12.2g		脂質	9.1g		脂質	8.8g		脂質	11g		脂質	9.3g
	炭水化物	25.5g		炭水化物	26.8g		炭水化物	35.9g		炭水化物	24.3g		炭水化物	31.7g
食塩相当量 1.8g			食塩相当量 1.5g			食塩相当量 1.4g			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