献立は毎日変わります。飽きのこない夕食をお届けします！

健康バランス食

塩分とカロリーを控えました。
栄養バランスの取れた食事を毎日続けられます。



献立例／えびの中華炒め

おかず 5〜6種類

1食あたり
本体価格 478円
税込価格516円

1日1食あたり（週平均）
カロリー基準 250kcal　塩分基準 2.5g以下

週3日	本体価格 1,434円 税込価格1,548円
週4日	本体価格 1,912円 税込価格2,064円
週5日	本体価格 2,390円 税込価格2,580円

虹のげんき食

栄養バランスに配慮しました。
おかずいっぱいの夕食を毎日楽しめます。



献立例／タラの田楽

おかず 6〜7種類

1食あたり
本体価格 546円
税込価格589円

1日1食あたり（週平均）
カロリー基準 350kcal　塩分基準 3.0g以下

週3日	本体価格 1,638円 税込価格1,767円
週4日	本体価格 2,184円 税込価格2,356円
週5日	本体価格 2,730円 税込価格2,945円

選べる4コースと介護食

バランス土日セット

栄養バランスの取れた土曜日・日曜日分のおかずを2食セットで金曜日にお届けします。



献立例／鶏の南蛮揚げ

おかず 5〜6種類

●ご家庭の冷蔵庫で保管して、日曜日の21時までの消費期限です。

2食セットで
本体価格 1,000円
税込価格1,080円

1日1食あたり（週平均）
カロリー基準 250kcal　塩分基準 2.5g以下

別売 土日用ごはん



COOP おいしいご飯
本体価格 96円
税込価格 103円
200g

別売 コープあおもり産直米を使用 ごはん

毎週月〜金曜日（5日間）のうち1日が「かわりごはん」になります。
本体価格 65円70円 税込価格
320kcal/200g

なごみ弁当

待望のごはん付きのお弁当。
容器は使い切りです。



献立例／焼き餃子

1食あたり
本体価格 498円
税込価格537円

1日1食あたり（週平均）
カロリー基準 500kcal　塩分基準 2.5g以下
〈内、ごはんは240kcal/150g〉

おかず 5〜6種類

週3日	本体価格 1,494円 税込価格1,611円
週4日	本体価格 1,992円 税込価格2,148円
週5日	本体価格 2,490円 税込価格2,685円

コープのそふと食

舌でつぶせるかたさの介護食

彩り、栄養バランス、おいしさを考えた介護食です。



献立例／かれいの卵白あんかけ

日本摂食嚥下リハビリテーション学会 嚥下調整食分類2013 嚥下調整食3

1食あたり
本体価格 550円
税込価格594円

コープのそふと食のカロリー／塩分は、毎週お届けする献立表でご確認ください。

週3日	本体価格 1,650円 税込価格1,782円
週4日	本体価格 2,200円 税込価格2,376円
週5日	本体価格 2,750円 税込価格2,970円

〈コープのそふと食ご利用上の注意〉
●食形態の適正は、利用者さまごとに異なりますし、時間とともに変化いたします。主治医や通院（通所）されているところのスタッフにご相談ください。
●一口に召し上がる量にも十分ご注意ください。（一口量が多いとムセの原因になります）
●食事中にムセ込んだりした場合はすぐに中止してください。

※価格は平成30年7月2日現在のもので、変更になる場合がございます。※メニューは一例です。※写真はイメージです。

お問い合わせとお申し込み

生活協同組合 コープあおもり配食サービスセンター
フリーダイヤル 0120-102-705
〒038-1303　青森市浪岡大字徳才子字山本 27-3

コープあおもりは
お届けを通じて
高齢者等見守り活動に
取り組んでいます。

保存版

COOP AOMORI コープあおもり

※写真はイメージです。
　ごはん（別売）・みそ汁は付きません。
※メニューは一例です。



夕食宅配サービス ご利用案内

お問い合わせは配食サービス専用ダイヤル（無料）へ

フリーダイヤル 0120-102-705

受付時間／月〜金曜日　午前9：00〜午後6：00　FAX 0172-69-1021