

虹のげんき食 (ごはん別売)

おかず 6～7種類

栄養バランスの取れた、おかずいっぱいのお弁当を毎日お楽しみいただけます。

1食あたり (週平均)	週3日	週4日	週5日
1食あたり 税込価格 620円	1,860円	2,480円	3,000円
週5日間コース割引で	1食あたり 税込価格 600円		

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

健康バランス食 (ごはん別売)

おかず 5～6種類

栄養バランスはしっかりと。塩分とカロリーを控え、健康管理をサポート。

1食あたり (週平均)	週3日	週4日	週5日
1食あたり 税込価格 550円	1,650円	2,200円	2,650円
週5日間コース割引で	1食あたり 税込価格 530円		

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

新発売 いきいき食 (ごはん別売)

組合員のご要望を受け、数日間保存できるおかずを商品化しました。

いきいき食の特徴
冷蔵庫で保管して本体に記載した消費期限までの数日間、美味しくお召し上がりいただけます。翌日の朝や昼のおかずとしてもご利用いただけます。

おかず 5～6種類

1食あたり (週平均)	週3日	週4日	週5日
1食あたり 税込価格 620円	1,860円	2,480円	3,000円
週5日間コース割引で	1食あたり 税込価格 600円		

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

コプのやわらか食 (介護食分類)

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4

おかず 5～6種類

素材の形やおいしさそのままに、楽に噛める柔らかさです。調理時間の調整や酵素を使用した調理で食材を柔らかくしました。

1食あたり (週平均)	週3日	週4日	週5日
1食あたり 税込価格 620円	1,860円	2,480円	3,000円
週5日間コース割引で	1食あたり 税込価格 600円		

コプのやわらか食のカロリー・塩分は、毎週お届けする献立表でご確認ください。

なごみ弁当 (ごはん付き)

おかず 5～6種類

忙しい時でも栄養バランスはしっかりと。ごはん付きで手軽にお召し上がりいただけます。

1食あたり (週平均)	週3日	週4日	週5日
1食あたり 税込価格 620円	1,860円	2,480円	3,000円
週5日間コース割引で	1食あたり 税込価格 600円		

1食あたり (週平均) カロリー基準 塩分基準 500kcal 2.5g以下

バランス土日セット

おかず 5～6種類 (1食分) (ごはん別売)

土・日ご利用のご要望にお応えした2食分のセットです。(お届けは金曜日)

2食セット 税込価格 **1,140円**

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

健康バランス食とほぼ同じ栄養価とボリュームです。冷蔵庫で保管して、日曜日の午後9時までの消費期限です。 ※注意 バランス土日セットだけの利用はできません。

コプのそふと食 (介護食分類)

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

食べることに困難を抱えた方にも、栄養バランスと美味しさをお届けします。食材を舌でつぶせる硬さのムース状にしました。

1食あたり (週平均)	週3日	週4日	週5日
1食あたり 税込価格 630円	1,890円	2,520円	3,050円
週5日間コース割引で	1食あたり 税込価格 610円		

コ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。

サラダプラス (別売)

青森県産の野菜を中心にミックスされた1食分食べきりサイズの生野菜サラダです。(ドレッシング付き)
コーン・オニオン・大根・ワカメなど5種類の中から日替わりでお届けします。(種類の指定はできません。)

1食 税込価格 **170円**

普通ごはん (別売)
青森県産まっしぐら使用

毎週1週間のうち1日が「かわりごはん」になります。
200g前後 約320kcal

1食 税込価格 **110円**

レトルトパックごはん (別売)

バランス土日セットには、こちらをご利用ください。
coop おいしいご飯

1食 税込価格 **120円**

※レトルトパックは保存できます。

カップみそ汁 (別売)

日替わりでお届けいたします。(種類の指定はできません。)

1食 税込価格 **120円**