

# 塩分・カロリー・栄養バランスが気になる方におすすめ!

管理栄養士が監修した献立メニューでお届けしています。

※メニューは一例です。※写真はイメージです。

## 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。



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

献立例 / 魚のすり身のあんかけ煮  
おかず **5~6種類**

## 虹のげんき食

ボリューム感たっぷりで食べ応えのあるお弁当です。



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

献立例 / チキン南蛮  
おかず **6~7種類**

## いきいき食

消費期限延長で食品ロス削減!

おかず **5~6種類**

ご家庭の冷蔵庫で保管して、お届け日の2日後21時まで、お食べいただけます。(金曜日お届けの商品のみ、お届け日3日後21時までの消費期限です。)



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

使い切り容器 返却不要

献立例 / 酢鶏  
※写真はイメージです。

## バランス 土日セット

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。

おかず **5~6種類**

ご家庭の冷蔵庫で保管して、月曜日の21時までの消費期限です。



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

献立例 / さばのみそ漬  
献立例 / 鶏のなんばん揚げ

【ご注意】 バランス土日セットだけの利用はできません。

## なごみ弁当

ご飯とおかずのセットです。手間なく食事の準備ができます。

おかず **5~6種類**



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

献立例 / 鶏ミンチロール

## コープのやさらか食



献立例 / 煮込みハンバーグ  
日本摂食障害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

## 介護食

舌でつぶせるやさらかさです。

## コープのそふと食



献立例 / 肉野菜炒め  
日本摂食障害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

コープのやさらか食と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。

## 価格変更のお知らせ 2023年5月1日(月)お届け分より

この間、原油価格の高騰から電力や燃料費の価格上昇にあわせて、食品原材料や調味料等の値上がりにより、誠に恐縮ではございますが、配食弁当の案内価格について、5月1日から右記の価格表通り値上げをお願い申し上げます。

今後も、引き続き安全で安心な食事・食材商品を組合員の皆さまにお届けできるよう努めてまいります。

### 価格表

(表示価格は全て税込です。)

案内価格(円)	4月28日 お届け分まで	5月1日お届け分 からの新価格
健康バランス食	516	<b>550</b>
虹のげんき食	589	<b>600</b>
ご飯	70	<b>110</b>
なごみ弁当	561	<b>620</b>
コープのそふと食	594	<b>630</b>
コープのやさらか食	594	<b>620</b>
いきいき食	591	<b>620</b>
いきいき食 同日に2個以上お届けで(1食あたり)	540	<b>570</b>
バランス土日セット	1,080	<b>1,140</b>

## 夕食宅配ご利用のながれ

月~金のうち、3日以上のお届けからご利用いただけます。

1 職員がお伺いして、説明と受付をします。コープあおもりにご加入の際は、出資金1,000円をお預かりします。



2 火曜日までのお手続きで、翌週月曜日からお届けできます。お留守の場合は、専用保冷箱に入れてお届けします。



3 20日締めで、翌月5日に登録口座から引き落としとなります。加入前のお試し利用代金は、利用受付時に集金します。



お届けについて **12時~18時の間にお届けします。**

※お届け時間の指定はできません。また、センター・お届けエリアによっては10時ごろからお届けしている地域がございます。※月~金のうち、週3日以上からご利用いただけます。

夕食宅配へのお問合せ お電話受付時間/月~金 9:00~18:00

フリーダイヤル **0120-102-705**

お届け地域

青森市 | 弘前市 | 五所川原市(市浦地区除く) | つがる市(柏地区一部・木造地区一部・稲垣地区・車力地区を除く) | 黒石市 | 平川市(碓ヶ岡地区除く) | 八戸市 | 十和田市 | 三沢市 | むつ市(川内・輪野沢地区除く) | 野辺地町 | 東北町 | おいらせ町 | 六戸町 | 五戸町 | 七戸町 | 階上町 | 南部町 | 三戸町 | 藤崎町 | 田舎館村 | 大鰐町 | 板柳町 | 鶴田町 | 横浜町 | 鯉ヶ沢町 | 今別町  
※上記地域の中で、一部お届けできない地域がありますので、お問い合わせください。