

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。

10月5日 月 曜日			10月6日 火 曜日			10月7日 水 曜日			10月8日 木 曜日			10月9日 金 曜日		
揚げ鶏の青じそ風味			アジの味噌焼き			チンジャオチキン			えびカツ			ギョウザ		
キャベツとかにカマの味噌炒め			じゃが芋のソース炒め			白菜と小桜えびのうすくず煮			大根の味噌煮			回鍋肉		
切干大根の炒め物			小松菜の胡麻和え			ひじきと大豆の煮物			マカロニサラダ			もやしのザーサイ和え		
きゅうりの酢醤油和え			コーンサラダ			チンゲン菜のお浸し			ほうれん草の和え物			ブロッコリーのチリマヨ和え		
★らっきょう漬			★昆布佃煮			★福神漬			★みかん缶			★たけのこねぎ塩		
												わさびごはん		
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、 かに	エネルギー	256kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	245kcal	卵、乳、小麦、 えび、落花生	エネルギー	270kcal	卵、乳、小麦、 えび	エネルギー	268kcal	卵、乳、小麦、 落花生	エネルギー	250kcal
	タンパク質	16.8g		タンパク質	16.4g		タンパク質	17.7g		タンパク質	11.5g		タンパク質	15.6g
	脂質	9.6g		脂質	9.5g		脂質	15.9g		脂質	9.5g		脂質	14.7g
	炭水化物	27.4g		炭水化物	29.5g		炭水化物	16.9g		炭水化物	31.6g		炭水化物	21.8g
食塩相当量 2.4g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 1.9g			食塩相当量 1.7g			食塩相当量 2.3g		

虹のげんき食 献立表

※ 調理・加工をしていない物に★印をつけています。

10月5日 月 曜日			10月6日 火 曜日			10月7日 水 曜日			10月8日 木 曜日			10月9日 金 曜日		
メバルの香味あんかけ			チキンチャップ			サバの有馬焼き			鶏つくねの大葉巻き			ふんわりすり身の甘酢あんかけ		
春巻き			じゃが芋のソース炒め			チンジャオチキン風炒め			大根の味噌煮			回鍋肉		
キャベツとかにカマの味噌炒め			わかめの煮浸し			白菜と小桜えびのうすくず煮			マカロニサラダ			もやしのザーサイ和え		
切干大根の炒め物			小松菜の胡麻和え			ひじきと大豆の煮物			ほうれん草の和え物			ブロッコリーのチリマヨ和え		
きゅうりの酢醤油和え			コーンサラダ			チンゲン菜のお浸し			さつま芋の甘煮			蒸しかぼちゃ		
★漬物			★ラー油きくらげ			★ザーサイ			★みかん缶			★たけのこねぎ塩		
												わさびごはん		
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、 かに	エネルギー	341kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	369kcal	卵、乳、小麦、 えび、落花生	エネルギー	342kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	352kcal	卵、乳、小麦、 落花生	エネルギー	352kcal
	タンパク質	16.8g		タンパク質	20.0g		タンパク質	19.8g		タンパク質	13.9g		タンパク質	14.1g
	脂質	17.8g		脂質	20.8g		脂質	19.4g		脂質	16.1g		脂質	22.3g
	炭水化物	30.5g		炭水化物	33.1g		炭水化物	26.8g		炭水化物	41.3g		炭水化物	25.2g
食塩相当量 2.8g			食塩相当量 2.9g			食塩相当量 2.2g			食塩相当量 3.0g			食塩相当量 2.5g		

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。

10月5日 月 曜日			10月6日 火 曜日			10月7日 水 曜日			10月8日 木 曜日			10月9日 金 曜日		
肉団子の味噌野菜あんかけ			ホッケの漬焼き			麻婆豆腐			三色しのだの炊合せ			チキンハンバーグ		
人参の炒め煮			ジャーマンポテト			大根と鶏肉の煮物			もやしときくらげの炒め物			ペンネとツナのソテー		
かにカマ入り卵焼き			青菜とかにカマの胡麻マヨ和え			コールスローサラダ			青菜のしらす和え			白菜の炒め煮		
オーロラサラダ			きのこの炒め煮			いんげん炒め			厚焼玉子			オクラのおかか和え		
★ザーサイ			★漬物			★たけのこねぎ塩			★白花豆			★ラー油きくらげ		
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、 かに	エネルギー	270kcal	卵、乳、小麦、 かに	エネルギー	262kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	265kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	240kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	266kcal
	タンパク質	15.4g		タンパク質	16.4g		タンパク質	14.9g		タンパク質	17.5g		タンパク質	17.4g
	脂質	12.2g		脂質	14.4g		脂質	16.6g		脂質	16.1g		脂質	11.5g
	炭水化物	26.1g		炭水化物	22.8g		炭水化物	15.9g		炭水化物	18.7g		炭水化物	26.5g
食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2.5g			食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2.2g			食塩相当量 2.5g		

※ 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

やわらか食 献立表 (介護食分類)

※ 調理・加工をしていない物に★印をつけています。

10月5日 月 曜日			10月6日 火 曜日			10月7日 水 曜日			10月8日 木 曜日			10月9日 金 曜日		
かに玉子あんかけ			豆腐ハンバーグ			アカウオの煮魚			豚肉のやわらか煮			豆腐の卵とじ風煮		
なすの煮浸し			冬瓜のくず煮			じゃが芋金平			かぼちゃマッシュ			野菜と鶏肉の炒め物		
根菜とブロッコリーの梅和え			もやしの炒め物			なの花の胡麻和え			にんじん味噌炒め			もやしサラダ		
白菜のおかか和え			チンゲン菜とかにかマの和え物			キャベツのだし割り			白菜のピーナツ和え			チンゲン菜の中華和え		
★なめ茸			★漬物			★のり佃煮			★ねり梅			★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、 かに	エネルギー	242kcal	卵、乳、小麦、 かに	エネルギー	245kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	244kcal	卵、乳、小麦、 落花生	エネルギー	260kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	249kcal
	タンパク質	13.8g		タンパク質	13.6g		タンパク質	14.8g		タンパク質	15.8g		タンパク質	14.7g
	脂質	11.0g		脂質	11.4g		脂質	12.1g		脂質	11.5g		脂質	12.2g
	炭水化物	26.2g		炭水化物	22.3g		炭水化物	24.2g		炭水化物	27.7g		炭水化物	21.7g
食塩相当量 2.0g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 2.2g			食塩相当量 1.9g			食塩相当量 2.4g		

そふと食 献立表 (介護食分類)

10月5日 月 曜日			10月6日 火 曜日			10月7日 水 曜日			10月8日 木 曜日			10月9日 金 曜日		
かに玉子あんかけ			豆腐ハンバーグ			サケの煮魚			チャーシュー風煮			貝味噌焼き風		
かぼちゃのそぼろ煮			麻婆なす			じゃが芋金平			子とえ			なすの田楽		
根菜の梅和え			白菜のお浸し			キャベツの炒め物			かぼちゃの煮物			白菜となめこの炒め		
オーロラサラダ			きゅうりとかにカマの和え物			ほうれん草の胡麻和え			ツナの和風サラダ			オクラの香味和え		
★サケフレーク			★漬物			★のり佃煮			★漬物			★りんごのコンポート		
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、 かに	エネルギー	265kcal	卵、乳、小麦、 かに	エネルギー	260kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	262kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	279kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	248kcal
	タンパク質	16.1g		タンパク質	16.9g		タンパク質	18.5g		タンパク質	18.0g		タンパク質	12.7g
	脂質	11.9g		脂質	11.5g		脂質	7.9g		脂質	14.0g		脂質	7.2g
	炭水化物	27.2g		炭水化物	24.1g		炭水化物	32.6g		炭水化物	24.4g		炭水化物	36.9g
食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 1.6g		

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 10/10 ~ 10/11			② 10/10 ~ 10/11		
サバの甘酢あんかけ			豚キムチ		
ビーフンの炒め～小桜えび風味			なすと厚揚げの炊合せ		
かぼちゃの胡麻味噌がけ			ピーマンの塩昆布和え		
もやしのナムル			さつま芋の甘煮		
★なめ茸			★切干ゆず風味		
アレルギー			アレルギー		
卵、乳、小麦、 えび	エネルギー	250kcal	卵、乳、小麦、 えび	エネルギー	271kcal
	タンパク質	15.0g		タンパク質	17.2g
	脂質	11.8g		脂質	14.8g
	炭水化物	26.3g		炭水化物	19.4g
食塩相当量 1.7g			食塩相当量 1.6g		

レトルトパックご飯(180g)

いきいき食・バランス土日セットには、こちらのレトルトパックご飯をご使用ください。(容器返却不要)

原材料	エネルギー
うるち米	252kcal
	タンパク質 3.8g
	脂質 0.5g
産地・賞味期限 本体に記載	炭水化物 58.0g
	食塩相当量 0g

普通ごはん(160g)

普通ごはんの容器は洗って返却していただきます。

原材料	エネルギー
うるち米	267kcal
青森県産まっしぐら	タンパク質 4.8g
賞味期限	脂質 0.7g
お届け当日	炭水化物 60.5g
	食塩相当量 0g

※ 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

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
やわらか食	約 1分～1分10秒	約 50秒
そふと食	1分以内	約 40秒
普通ごはん	約 1分	約 50秒
レトルトパックご飯	約 2分～2分20秒	約1分30秒

温めの方

- 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・レトルトパック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。
- 4、「そふと食」は続けて1分以上の温めをしないでください。

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月曜日の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。
- ⑦ 使用しているハム・ベーコンには発色剤を使用しております。
- ⑧ おひたし等は調味料を加えていない物もあります。お好みで味付けして下さい。
- ⑨ 健康バランス食・虹のげんき食・やわらか食・そふと食・普通ごはんの容器は洗って返却をお願いします。
- ⑩ いきいき食・バランス土日セット・レトルトパックご飯の容器は回収致しません。ご自身でリサイクル処理をお願いします。

「管理栄養士の献立一言」

～切干大根～

大根の歴史は古く、紀元前3000年古代エジプトではすでに栽培されていた記録が残っており、日本には縄文時代末期頃に伝わったとされています。古事記にも「オホネ（大きな根）」という名前で登場し、これが「大根」の語源です。江戸時代にはたくさん栽培され、保存性が高く、ききんの飢餓対策として幕府が作付けを強くすすめました。当時は保存技術が限られていた為、冬場に収穫した大根を表面積を増やし、より乾燥させる為に細切りにして天日干しにし、保存性を高めるよう工夫されました。昔は保存性の為でしたが、現代では、大根は天日干しすることでカルシウムや鉄分、食物繊維などの栄養価や旨味（甘み）がグッと凝縮されることが分かっています。日本人の食卓になじんだ切干大根は、ふんわりしつツ食感もあり、どこかほっとする味ですね。



※ 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