

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。

9月28日 月 曜日			9月29日 火 曜日			9月30日 水 曜日			10月1日 木 曜日			10月2日 金 曜日		
オムレツの明太子ソースかけ			鶏の味噌煮			ブリの生姜焼き			味噌カツ～名古屋風			ホッケの梅煮		
炒り豆腐			なすのおろし煮			白菜の味噌炒め			冬瓜のかにかまあんかけ			じゃが芋のカレー炒め		
春雨とわかめの酢の物			キャベツとツナのソテー			もやしの青じそサラダ			人参金平			卵サラダ		
チンゲン菜の胡麻和え			小松菜の和え物			いんげんの胡麻和え			ほうれん草のマヨ和え			オクラのお浸し		
★みかん缶詰			★しその実漬			★ラー油きくらげ			★切干ゆず風味			★なめ茸		
青菜ごはん														
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	エネルギー	252kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	275kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	274kcal	卵、乳、小麦、 かに	エネルギー	274kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	263kcal
	タンパク質	11.7g		タンパク質	17.2g		タンパク質	16.1g		タンパク質	11.4g		タンパク質	16.7g
	脂質	12.2g		脂質	19.0g		脂質	15.5g		脂質	14.4g		脂質	14.5g
	炭水化物	28.5g		炭水化物	12.5g		炭水化物	22.2g		炭水化物	27.6g		炭水化物	22.8g
食塩相当量 2.5g			食塩相当量 1.9g			食塩相当量 2.0g			食塩相当量 2.5g			食塩相当量 2.4g		

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。

9月28日 月 曜日			9月29日 火 曜日			9月30日 水 曜日			10月1日 木 曜日			10月2日 金 曜日		
鶏の野菜巻き			アカウオの揚げ煮			豚しゃぶ			アジの辛子味噌焼き			ミートローフ		
炒り豆腐			なすのおろし煮			にんじん炒り煮			冬瓜のかにかまあんかけ			じゃが芋のカレー炒め		
春雨とわかめの酢の物			いとこ煮			カリフラワーのボトフ風			マカロニサラダ			ほうれん草の煮浸し		
さつま芋きんとん			小松菜の和え物			もやしの青じそサラダ			キャベツの浅漬け風和え			卵サラダ		
チンゲン菜の胡麻和え			しゅうまい			いんげんの胡麻和え			蒸しかぼちゃ			オクラのなめ茸和え		
★切干ゆず風味			★福神漬			★黒豆			★ラー油きくらげ			★らっきょう漬		
青菜ごはん														
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	エネルギー	352kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	349kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	334kcal	卵、乳、小麦、 かに	エネルギー	359kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	378kcal
	タンパク質	13.7g		タンパク質	16.5g		タンパク質	26.6g		タンパク質	21.2g		タンパク質	20.4g
	脂質	11.1g		脂質	15.4g		脂質	17.4g		脂質	18.0g		脂質	21.5g
	炭水化物	50.3g		炭水化物	44.7g		炭水化物	22.9g		炭水化物	32.7g		炭水化物	35.0g
食塩相当量 2.6g			食塩相当量 2.2g			食塩相当量 2.7g			食塩相当量 2.6g			食塩相当量 2.2g		

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。

9月28日 月 曜日			9月29日 火 曜日			9月30日 水 曜日			10月1日 木 曜日			10月2日 金 曜日		
アジフライ			ポークカレー			ホッケの漬焼き			鶏肉のケバブ風			ブリのケチャップあんかけ		
里芋の煮物			野菜としらすのペペロンチーノ風			じゃが芋のチリコンカン			野菜のコンソメ煮			もやしの炒め物		
キャベツ炒め			もやしとわかめのナムル			小松菜のくるみ和え			きのこの甘辛煮			肉団子の胡麻味噌風味		
蒸しなす			ほうれん草のお浸し			厚焼玉子			ピーマンのねぎ塩和え			オクラのお浸し		
★ラー油きくらげ			★黒豆			★ザーサイ			★きゅうり漬			★豆昆布佃煮		
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	240kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	265kcal	卵、乳、小麦、 くるみ	エネルギー	256kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	283kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	265kcal
	タンパク質	14.9g		タンパク質	13.7g		タンパク質	16.4g		タンパク質	15.7g		タンパク質	18.1g
	脂質	7.7g		脂質	13.1g		脂質	11.1g		脂質	17.5g		脂質	13.2g
	炭水化物	28.9g		炭水化物	29.8g		炭水化物	25.8g		炭水化物	21.4g		炭水化物	22.9g
食塩相当量 2.2g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 2.5g			食塩相当量 1.6g		

※ 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。

9月28日 月 曜日			9月29日 火 曜日			9月30日 水 曜日			10月1日 木 曜日			10月2日 金 曜日		
チキンシチュー			アジの漬焼き			なすの重ね焼き風			カレイの煮魚			ミートローフ		
大根のそぼろ煮			豆腐と小桜えびの塩炒め			にんじん炒り煮			いんげんの炒め物			豆腐の肉味噌かけ		
野菜炒め			大根の梅サラダ			白菜のピーナツ和え			鶏と野菜の蒸し物			ほうれん草の土佐風味		
オクラの辛子酢醤油和え			カレーピクルス			キャベツの胡麻マヨサラダ			青菜のおかか和え			チンゲン菜の和え物		
★漬物			★鯛味噌			★漬物			★ツナマヨ			★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	263kcal	卵、乳、小麦、えび	エネルギー	266kcal	卵、乳、小麦、落花生	エネルギー	272kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	249kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	275kcal
	タンパク質	12.9g		タンパク質	24.3g		タンパク質	14.5g		タンパク質	20.7g		タンパク質	22.4g
	脂質	12.2g		脂質	9.7g		脂質	13.4g		脂質	12.3g		脂質	15.1g
	炭水化物	32.5g		炭水化物	23.5g		炭水化物	28.4g		炭水化物	18.0g		炭水化物	17.0g
食塩相当量 2.4g			食塩相当量 1.4g			食塩相当量 2.0g			食塩相当量 1.9g			食塩相当量 1.5g		

そふと食 献立表 (介護食分類)

9月28日 月 曜日			9月29日 火 曜日			9月30日 水 曜日			10月1日 木 曜日			10月2日 金 曜日		
チキンシチュー			アジの煮魚			松風焼き風			カレイの煮魚			ミートローフ		
大根のそぼろ煮			えびつみれの塩炒め			卵豆腐			いんげん炒め			なすの煮物		
野菜炒め			カレーピクルス			キャベツサラダ			小松菜の和え物			トマトサラダ		
きゅうりとかにカマの甘酢和え			青菜のおかか和え			白菜の和え物			オクラのお浸し			もやしの中華和え		
★鯛味噌			★のり佃煮			★漬物			★漬物			★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、かに	エネルギー	273kcal	卵、乳、小麦、えび	エネルギー	247kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	272kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	248kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	241kcal
	タンパク質	12.1g		タンパク質	15.9g		タンパク質	17.0g		タンパク質	12.0g		タンパク質	14.5g
	脂質	11.9g		脂質	8.4g		脂質	12.1g		脂質	10.6g		脂質	10.0g
	炭水化物	35.3g		炭水化物	27.5g		炭水化物	26.1g		炭水化物	28.6g		炭水化物	27.3g
食塩相当量 1.9g			食塩相当量 2.2g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 1.8g		

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日

① 10/3 ~ 10/4			② 10/3 ~ 10/4		
豚肉の生姜味噌焼き			メバルの揚げ煮		
白菜の煮浸し			マーボー大根		
いんげんの胡麻和え			ひじきの白和え		
人参の明太子ドレッシング和え			キャベツのゆかり和え		
★煮りんご			★山椒エリンギ		
アレルギー			アレルギー		
卵、乳、小麦	エネルギー	263kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	240kcal
	タンパク質	15.5g		タンパク質	14.8g
	脂質	13.8g		脂質	13.5g
	炭水化物	23.0g		炭水化物	18.1g
食塩相当量 1.6g			食塩相当量 1.9g		

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 252kcal
うるち米	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 267kcal
うるち米	タンパク質 4.8g
青森県産まっしぐら	脂質 0.7g
賞味期限	炭水化物 60.5g
お届け当日	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

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。

※ 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。

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。

《管理栄養士の献立一言》

～人間はいつから野菜を食べていたのか～

仮説ですが数百万年前の霊長類（サル）の時代以前から植物・木の実を食べていたとされています。祖先たちは、現代の物のように食べやすい野菜はなく、繊維質で、苦味やアク（毒素）を持つ野生の植物を食べるしかなかったため、毎日何時間もかけて噛みしめていました。ホモサピエンス（人間）に進化し、肉食（狩猟）をするようになりましたが、安定して栄養を得るには、女性や子供が集める木の実、山菜、野草などが不可欠でした。火を使えるようになってからは、固くて食べにくい根菜や山菜を加熱し、効率よく栄養を摂取できるようになりました。哺乳類の生命維持には植物から摂取するミネラルが重要であるといえます。ちなみにライオンなど肉食動物は狩りをして、草食動物が貯めたミネラルやビタミンなどが豊富な肝臓から優先的に食べるそうです。



【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