

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21日	月	お休み	9月22日	火	曜日	9月23日	水	曜日	9月24日	木	曜日	9月25日	金	曜日
			タラのコチュジャン煮			鶏のみぞれ煮			サワラの田楽風			厚揚げと豚肉のピリ辛炒め		
			おから炒め			すき昆布ソテー			コーンときくらげの炒め			春雨の炒め物		
.....お休み.....			さつま芋サラダ			キャベツのゆず風味和え			なすと大豆のトマト煮			チンゲン菜のおかか和え		
			ピーマンの塩昆布和え			厚焼玉子			オクラのゆかり和え			レンコンの明太子和え		
			★らっきょう漬			★ザーサイ			★漬物			★昆布佃煮		
			生姜ごはん											
アレルギー			アレルギー	エネルギー	256kcal	アレルギー	エネルギー	268kcal	アレルギー	エネルギー	242kcal	アレルギー	エネルギー	249kcal
				タンパク質	13.8g		タンパク質	17.7g		タンパク質	17.3g		タンパク質	13.3g
			卵、乳、小麦	脂質	9.4g	卵、乳、小麦	脂質	16.2g	卵、乳、小麦	脂質	11.1g	卵、乳、小麦	脂質	11.6g
				炭水化物	29.7g		炭水化物	16.6g		炭水化物	22.5g		炭水化物	25.6g
				食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.5g

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21日	月	お休み	9月22日	火	曜日	9月23日	水	曜日	9月24日	木	曜日	9月25日	金	曜日
			オムレツのおろしタレがけ			厚揚げと海鮮のキムチ炒め			コロッケ			サバの味噌マヨ焼き		
			切干大根のコチュジャン煮			チンゲン菜の炒め煮			なすと大豆のトマト煮			にんじんの炒り煮		
.....お休み.....			チーズハムカツ			マカロニとかにカマのサラダ			コーンときくらげの炒め			チンゲン菜のおかか和え		
			ほうれん草の胡麻和え			すき昆布ソテー			白菜のツナ和え			レンコンの明太子和え		
			さつま芋サラダ			厚焼玉子			オクラのゆかり和え			粉ふき芋のカレー風味		
			★パイン缶			★ザーサイ			★しその実漬			★豆昆布佃煮		
			生姜ごはん											
アレルギー			アレルギー	エネルギー	372kcal	アレルギー	エネルギー	342kcal	アレルギー	エネルギー	367kcal	アレルギー	エネルギー	346kcal
				タンパク質	17.0g		タンパク質	18.8g		タンパク質	18.0g		タンパク質	20.1g
			卵、乳、小麦	脂質	14.5g	卵、乳、小麦、えび、かに	脂質	20.1g	卵、乳、小麦	脂質	17.9g	卵、乳、小麦	脂質	21.0g
				炭水化物	45.9g		炭水化物	24.7g		炭水化物	37.2g		炭水化物	25.0g
				食塩相当量	3.0g		食塩相当量	3.0g		食塩相当量	3.0g		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21日	月	お休み	9月22日	火	曜日	9月23日	水	曜日	9月24日	木	曜日	9月25日	金	曜日
			サワラの海鮮トマト煮			揚げ鶏の韓国風～ヤンニョムチキン			アカウオの揚げ煮			えびカツ		
			もやしの味噌炒め			白菜とあさりの炒め煮			豚肉とチンゲン菜の中華炒め			大根の金平風		
.....お休み.....			揚げなすのみぞれ煮			スクランブルエッグ			人参の胡麻ドレ和え			ふきとがんもの煮物		
			青菜の和え物			アスパラのだし割り			さつま芋の甘煮			ほうれん草のお浸し		
			★漬物			★福神漬			★豆昆布佃煮			★しその実漬		
アレルギー			アレルギー	エネルギー	255kcal	アレルギー	エネルギー	253kcal	アレルギー	エネルギー	254kcal	アレルギー	エネルギー	262kcal
				タンパク質	17.6g		タンパク質	18.5g		タンパク質	17.3g		タンパク質	16.2g
			卵、乳、小麦、えび	脂質	15.0g	卵、乳、小麦	脂質	10.9g	卵、乳、小麦	脂質	11.2g	卵、乳、小麦、えび	脂質	5.1g
				炭水化物	14.1g		炭水化物	20.7g		炭水化物	23.2g		炭水化物	25.5g
				食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	1.9g

※ 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21日		月	お休み		9月22日		火	曜日		9月23日		水	曜日		9月24日		木	曜日		9月25日		金	曜日	
					アカウオの煮魚					おろしハンバーグ					スクランブルエッグ					鶏とじゃが芋の炒め				
					かぼちゃの含め煮					長芋の煮物					かぶの煮付け					豆腐のうすくず煮				
					野菜の五色せん炒め					大根の金平煮					鶏と野菜のソテー					ほうれん草のおかか和え				
					野菜の煮浸し					キャベツのゆず風味和え					ブロッコリーの胡麻ドレサラダ					もやしの胡麻味噌和え				
					★漬物					★のり佃煮					★鯛味噌					★漬物				
アレルギー					アレルギー		エネルギー	241kcal		アレルギー		エネルギー	273kcal		アレルギー		エネルギー	272kcal		アレルギー		エネルギー	248kcal	
					卵、乳、小麦		タンパク質	14.8g		卵、乳、小麦		タンパク質	18.1g		卵、乳、小麦		タンパク質	17.2g		卵、乳、小麦		タンパク質	17.6g	
			脂質	10.7g			脂質	11.8g				脂質	12.2g				脂質	10.3g						
			炭水化物	22.6g			炭水化物	27.6g				炭水化物	26.3g				炭水化物	26.1g						
			食塩相当量	2.3g			食塩相当量	2.4g				食塩相当量	2.1g				食塩相当量	2.5g						

そふと食		献立表		(介護食分類)																				
9月21日		月	お休み	9月22日		火	曜日	9月23日		水	曜日	9月24日		木	曜日	9月25日		金	曜日					
.....お休み.....					アカウオの煮魚					おろしハンバーグ					スクランブルエッグ					タラの煮魚				
					かぼちゃの煮物					長芋の煮物					いんげん炒め					豆腐のうすくず煮				
					豆腐サラダ					キャベツのゆず風味和え					ブロッコリーの胡麻ドレサラダ					ほうれん草のおかか和え				
					ねかぶの二杯酢和え					小松菜の生姜和え					白菜の甘酢和え					さつま芋の煮物				
					★鯛味噌					★みかん缶					★ねり梅					★のり佃煮				
アレルギー				アレルギー		エネルギー	241kcal	アレルギー		エネルギー	269kcal	アレルギー		エネルギー	266kcal	アレルギー		エネルギー	274kcal					
				卵、乳、小麦		タンパク質	11.7g	卵、乳、小麦		タンパク質	16.5g	卵、乳、小麦		タンパク質	9.8g	卵、乳、小麦		タンパク質	16.5g					
			脂質			7.1g				脂質	9.7g							脂質	15.4g			脂質	5.9g	
			炭水化物			34.3g				炭水化物	32.2g							炭水化物	23.4g			炭水化物	39.8g	
			食塩相当量			1.8g				食塩相当量	1.6g							食塩相当量	2.5g			食塩相当量	2.3g	

バランス土日セット			献立表		(金曜日お届け)		土日	
①		9/26 ~ 9/27		②		9/26 ~ 9/27		
サバの味噌煮				鶏の生姜焼き				
キャベツとウインナーの炒め物				豆腐の子和え				
青菜とわかめのおかか和え				雷こんにゃく				
卵豆腐				ピーマンの和え物				
★なめ茸				★昆布巻き				
アレルギー		エネルギー	249kcal	アレルギー		エネルギー	271kcal	
卵、乳、小麦		タンパク質	16.5g	卵、乳、小麦		タンパク質	19.0g	
		脂質	14.6g			脂質	16.1g	
		炭水化物	15.8g			炭水化物	16.0g	
		食塩相当量	2.2g			食塩相当量	2.1g	

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

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」

～レンコン～

「蓮根」と書きますが実は根ではなく茎で、植物学的には肥大化した地下茎（ちかけい）となっています。水上に伸ばした葉っぱで太陽を浴び、光合成で作られた栄養が泥の中で横に伸びる茎に蓄えられてあのような形になります。

ではなぜあのように穴がたくさん開いているのかというと、レンコンが育つ泥の中は酸素がほとんどありません。そのため、水上の葉や茎から取り入れた空気を地下の組織まで送り届けるための「空気のパイプライン（通気孔）」として、あの穴が発達しています。葉の表面から入った空気は、茎や節を通過して一番下のレンコンまで途切れることなくつながっています。

青森県ではお花見スポットとしても人気の平川市・猿賀神社の鏡ヶ池で毎年5月頃にレンコン収穫体験が実施されています。



※ 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。

【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