

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、おかずたっぷりの夕食を毎日お楽しみいただけます。

1食あたり 税込価格 **620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

週3日	税込価格 1,860円
週4日	税込価格 2,480円
週5日	税込価格 3,000円

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 税込価格 **550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

週3日	税込価格 1,650円
週4日	税込価格 2,200円
週5日	税込価格 2,650円

新発売 いきいき食 (ごはん 別売)

組合員のご要望をうけ、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 税込価格 **620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

週3日	税込価格 1,860円
週4日	税込価格 2,480円
週5日	税込価格 3,000円

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

素材の形やおいしさはそのままに、菜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。

おかず 5～6 種類

1食あたり 税込価格 **620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下さい。

週3日	税込価格 1,860円
週4日	税込価格 2,480円
週5日	税込価格 3,000円

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 税込価格 **620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

週3日	税込価格 1,860円
週4日	税込価格 2,480円
週5日	税込価格 3,000円

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ズ状にしました。

1食あたり 税込価格 **630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下さい。

週3日	税込価格 1,890円
週4日	税込価格 2,520円
週5日	税込価格 3,050円

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種類のち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

青森県産米より使用

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

1食 税込価格 **110円**

レトルトパックごはん 別売

おいしくご飯

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**

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**