

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19日 月 曜日			10月20日 火 曜日			10月21日 水 曜日			10月22日 木 曜日			10月23日 金 曜日		
鶏のハーブ焼き			サバの味噌焼き			鶏の野菜巻き			お魚の豆腐よせ			マーボー豆腐		
もやしとコーンの炒め物			おから炒め			わかめの炒め煮			春雨炒め			魚肉とアスパラのソテー		
ポテトサラダ			卵豆腐のかにかまあかけ			里芋の煮物			ブロッコリーの明太子風味サラダ			大根のなめ茸和え		
チンゲン菜の土佐和え			白菜のお浸し			キャベツの青じそ和え			野菜としらすのゆかり和え			ほうれん草のお浸し		
★漬物			★みかん缶			★ザーサイ			★たけのこねぎ塩			★福神漬		
									わかめごはん					
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	272kcal	卵、乳、小麦、 かに	エネルギー	253kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	244kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	246kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	250kcal
	タンパク質	15.6g		タンパク質	17.3g		タンパク質	10.4g		タンパク質	11.7g		タンパク質	12.3g
	脂質	18.5g		脂質	12.9g		脂質	12.6g		脂質	13.4g		脂質	14.1g
	炭水化物	14.8g		炭水化物	20.6g		炭水化物	25.1g		炭水化物	18.4g		炭水化物	19.7g
食塩相当量 2.2g			食塩相当量 1.4g			食塩相当量 2.5g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 2.1g		

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19日 月 曜日			10月20日 火 曜日			10月21日 水 曜日			10月22日 木 曜日			10月23日 金 曜日		
えびカツ			豚肉のバラ焼き風			ブリの田楽風			肉団子の味噌あんかけ			サバの味噌バター焼き		
豆腐とかにカマのくず煮			えび団子の煮物			じゃが芋のカレー炒め			春雨炒め			魚肉とアスパラのソテー		
もやしとコーンの炒め物			おから炒め			わかめの炒め煮			たけのこがんと土佐煮			白菜炒め煮		
ポテトサラダ			いんげんのピーナツ和え			キャベツの青じそ和え			ブロッコリーの明太子風味サラダ			蒸しかぼちゃ		
チンゲン菜の土佐和え			白菜のお浸し			厚焼玉子			野菜としらすのゆかり和え			ほうれん草のお浸し		
★昆布佃煮			★らっきょう漬			★ザーサイ			★漬物			★黒豆		
									わかめごはん					
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、 えび、かに	エネルギー	346kcal	卵、乳、小麦、 えび、落花生	エネルギー	349kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	355kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	347kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	340kcal
	タンパク質	13.7g		タンパク質	21.8g		タンパク質	21.0g		タンパク質	15.5g		タンパク質	19.0g
	脂質	16.8g		脂質	14.8g		脂質	19.8g		脂質	17.1g		脂質	21.6g
	炭水化物	33.7g		炭水化物	25.0g		炭水化物	30.1g		炭水化物	33.5g		炭水化物	24.0g
食塩相当量 2.5g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 2.9g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 1.9g		

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19日 月 曜日			10月20日 火 曜日			10月21日 水 曜日			10月22日 木 曜日			10月23日 金 曜日		
メンチカツ			アジの生姜煮			肉団子のオイスターあんかけ			ホキの中華風仕立て			鶏肉のハーブ焼き		
人参の炒め			キャベツの味噌バター炒め			いんげんの炒め物			じゃが芋の味噌煮			ひじきと大豆の煮物		
いんげんの胡麻味噌和え			ミニサーモンマヨフライ			さつま芋の煮物			炭火焼チキン			パプリカとかにかまのナムル		
ほうれん草のお浸し			かぼちゃの甘煮			キャベツのゆかり和え			揚げ茄子の煮浸し			白菜の生姜味噌和え		
★福神漬			★漬物			★生姜佃煮			★ラー油きくらげ			★たけのこねぎ塩		
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	269kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	254kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	246kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	259kcal	卵、乳、小麦、 かに	エネルギー	271kcal
	タンパク質	12.4g		タンパク質	15.3g		タンパク質	11.5g		タンパク質	17.3g		タンパク質	18.1g
	脂質	12.5g		脂質	11.7g		脂質	10.0g		脂質	12.9g		脂質	18.1g
	炭水化物	30.0g		炭水化物	24.4g		炭水化物	29.1g		炭水化物	21.2g		炭水化物	12.7g
食塩相当量 1.5g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 2.3g		

※ 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19日 月 曜日			10月20日 火 曜日			10月21日 水 曜日			10月22日 木 曜日			10月23日 金 曜日		
メバルの煮魚			お魚ハンバーグ			豚のクリーム煮			鶏の味噌煮			ホキの煮魚		
キャベツ炒め			なすの炒め物			大根炒り鶏			はんぺんの煮物			かぼちゃの含め煮		
じゃが芋の煮物			鶏のおろし煮			チンゲン菜とかにカマの炒め煮			人参しりしり			キャベツとかにカマのサラダ		
大根の青じそ和え			もやしのおかか和え			ほうれん草のお浸し			小松菜のおかか和え			白菜のなめ茸煮		
★鯛味噌			★漬物			★漬物			★のり佃煮			★煮豆		
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	241kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	271kcal	卵、乳、小麦、 かに	エネルギー	261kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	274kcal	卵、乳、小麦、 かに	エネルギー	242kcal
	タンパク質	14.0g		タンパク質	27.8g		タンパク質	18.6g		タンパク質	20.1g		タンパク質	13.4g
	脂質	7.4g		脂質	12.7g		脂質	12.0g		脂質	14.3g		脂質	8.7g
	炭水化物	35.3g		炭水化物	15.9g		炭水化物	24.3g		炭水化物	19.8g		炭水化物	30.7g
食塩相当量 2.1g			食塩相当量 2.5g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2.0g		

そふと食 献立表 (介護食分類)

10月19日 月 曜日			10月20日 火 曜日			10月21日 水 曜日			10月22日 木 曜日			10月23日 金 曜日		
鶏の照煮			お魚ハンバーグ			豚肉のクリーム煮			タチウオの煮魚			イタヤ貝とじゃが芋の煮物		
野菜炒め			なす炒め			金平ごぼう			野菜炒め			かぼちゃ煮		
お芋の煮物			白菜のなめこ炒め			チンゲン菜とかにカマの炒め物			冬瓜のくず煮			豆腐サラダ		
錦和え			もやしのおかか和え			きゅうりの酢の物			オクラのお浸し			かにカマときゅうりの甘酢和え		
★漬物			★煮豆			★漬物			★鯛味噌			★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	エネルギー	248kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	267kcal	卵、乳、小麦、 かに	エネルギー	240kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	245kcal	卵、乳、小麦、 かに	エネルギー	243kcal
	タンパク質	13.5g		タンパク質	20.6g		タンパク質	12.1g		タンパク質	11.0g		タンパク質	12.2g
	脂質	9.4g		脂質	11.5g		脂質	10.4g		脂質	10.6g		脂質	3.9g
	炭水化物	31.7g		炭水化物	25.1g		炭水化物	28.0g		炭水化物	29.7g		炭水化物	42.8g
食塩相当量 2.0g			食塩相当量 1.9g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 1.9g			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 10/24 ~ 10/25			② 10/24 ~ 10/25		
銀ヒラスのコチュジャン焼き			揚げすり身の茸あんかけ		
もやしの炒め煮			野菜ソテー		
えび肉しゅうまい			もやしのゆかり和え		
オクラの胡麻和え			ピーマンのしらす山椒和え		
★切干ゆず風味			★白花豆		
アレルギー			アレルギー		
卵、乳、小麦、 えび、かに	エネルギー	269kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	255kcal
	タンパク質	16.4g		タンパク質	12.3g
	脂質	15.3g		脂質	12.9g
	炭水化物	19.3g		炭水化物	22.3g
食塩相当量 2.4g			食塩相当量 1.4g		

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」

～日本における乳製品の経緯～

644年、大陸から渡ってきた漢族から牛の飼育法を学び、搾乳して天皇に献上した記録が残っており、これが日本最古の酪農とされています。牛乳を長時間煮詰めて水分を飛ばし固めた「蘇（そ）」が作られるようになりました。現代のチーズやバターに近い物ですが、当時は大変な高級品であり、主に薬や滋養強壮、宮中儀式のお供物として扱われました。

鎌倉～江戸時代では贅沢な食文化は衰退、牛は貴重な労働力とみなされ、乳製品を口にする事が数百年に渡って絶たれてきました。明治になると小柄な日本人の体格を大きくしようと政府が乳製品を勧め、ようやく一般的になりました。私も蘇を作ってみた事がありますが、銅鍋で1時間程混ぜ続けようやくできました。非常に濃厚で凝縮した乳の味で、労力含め、高価だった事を実感しました。



※ 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