

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12日	月	お休み	10月13日	火	曜日	10月14日	水	曜日	10月15日	木	曜日	10月16日	金	曜日
			鶏のコチュジャン炒め			シーフードカレー			ミートボール			ホッケの磯辺焼き		
			チンゲン菜のあんかけ煮			もやし炒め			マカロニの小桜えび炒め			卵の若草焼き		
.....お休み.....			白菜の甘酢和え			なすの味噌煮			もやしとわかめの青じそサラダ			ブロッコリーのガーリック炒め		
			厚焼玉子			チンゲン菜のナムル			えびしゅうまい			コーンサラダ		
			★漬物			★パイン缶			★白花豆			★切干ゆず風味		
						豆ごはん								
アレルギー			アレルギー	エネルギー	275kcal	アレルギー	エネルギー	255kcal	アレルギー	エネルギー	255kcal	アレルギー	エネルギー	273kcal
				タンパク質	17.9g		タンパク質	10.2g		タンパク質	12.0g		タンパク質	23.4g
			卵、乳、小麦	脂質	17.3g	卵、乳、小麦、えび	脂質	12.1g	卵、乳、小麦、えび	脂質	8.1g	卵、乳、小麦	脂質	14.3g
				炭水化物	14.4g		炭水化物	31.0g		炭水化物	34.2g		炭水化物	16.3g
				食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.0g

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12日	月	お休み	10月13日	火	曜日	10月14日	水	曜日	10月15日	木	曜日	10月16日	金	曜日
			アジの味噌焼き			炭火焼チキン			ホッケの漬焼き			鶏の野菜巻き〜韓国風		
			チンゲン菜のあんかけ煮			もやし炒め			豚肉と大根の炒め煮			五目ひじき		
.....お休み.....			マカロニサラダ〜カレー風味			なすの味噌煮			マカロニの小桜えび炒め			ポテトサラダ		
			白菜の甘酢和え			チンゲン菜のナムル			もやしとわかめの青じそサラダ			カリフラワーとかにカマの胡麻酢和え		
			厚焼玉子			ピーマンとツナの和え物			コーンと枝豆のつまみ揚げ			キャベツの煮浸し		
			★白花豆			★パイン缶			★豆昆布佃煮			★みかん缶		
						豆ごはん								
アレルギー			アレルギー	エネルギー	346kcal	アレルギー	エネルギー	355kcal	アレルギー	エネルギー	343kcal	アレルギー	エネルギー	347kcal
				タンパク質	18.2g		タンパク質	17.4g		タンパク質	18.0g		タンパク質	12.0g
			卵、乳、小麦	脂質	18.2g	卵、乳、小麦	脂質	26.6g	卵、乳、小麦、えび	脂質	14.8g	卵、乳、小麦、かに	脂質	19.0g
				炭水化物	30.4g		炭水化物	15.3g		炭水化物	36.2g		炭水化物	35.3g
				食塩相当量	2.6g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.8g

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12日	月	お休み	10月13日	火	曜日	10月14日	水	曜日	10月15日	木	曜日	10月16日	金	曜日
			焼きギョウザ			すり身のピザ風焼き			豚しゃぶ			オムレツのかに玉風		
			肉野菜炒め			大根金平			チャプチェ風			厚揚げと野菜の中華炒め		
.....お休み.....			ひじきサラダ			コーンのドレッシング和え			さつま芋の甘煮			青のりポテト		
			オクラのゆかり和え			チンゲン菜の和え物			春菊の胡麻和え			小松菜のおかか和え		
			★山椒エリンギ			★黒豆			★ザーサイ			★漬物		
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	254kcal	アレルギー	エネルギー	247kcal	アレルギー	エネルギー	247kcal
				タンパク質	16.5g		タンパク質	13.7g		タンパク質	18.1g		タンパク質	14.0g
			卵、乳、小麦	脂質	15.9g	卵、乳、小麦	脂質	14.5g	卵、乳、小麦	脂質	8.1g	卵、乳、小麦、かに	脂質	10.2g
				炭水化物	19.6g		炭水化物	19.5g		炭水化物	26.8g		炭水化物	27.6g
				食塩相当量	1.5g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.1g		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12日		月	お休み	10月13日		火	曜日	10月14日		水	曜日	10月15日		木	曜日	10月16日		金	曜日		
.....お休み.....					ホッケの焼き魚			けんちん蒸し			すり身のふんわり蒸し			鶏と野菜の炒め							
					長芋の吉野煮			卵豆腐			さつま芋のねりこみ			ふろふき大根							
					卵味噌			ほうれん草のナムル			なすの和え物			かぼちゃサラダ							
					ブロッコリーのおかか和え			チンゲン菜のなめこ和え			白菜のさんしょう和え			チンゲン菜の胡麻和え							
					★漬物			★のり佃煮			★鯛味噌			★ねり梅							
アレルギー				アレルギー		エネルギー	242kcal	アレルギー		エネルギー	257kcal	アレルギー		エネルギー	258kcal	アレルギー		エネルギー	257kcal		
		卵、乳、小麦		タンパク質		18.4g	卵、乳、小麦		タンパク質		19.9g	卵、乳、小麦		タンパク質		10.2g	卵、乳、小麦		タンパク質		18.3g
				脂質		6.6g			脂質		12.2g			脂質		8.2g			脂質		11.6g
				炭水化物		30.4g			炭水化物		20.2g			炭水化物		37.9g			炭水化物		25.8g
				食塩相当量		2.3g			食塩相当量		2.2g			食塩相当量		1.6g			食塩相当量		2.3g

そふと食		献立表		(介護食分類)																	
10月12日		月	お休み	10月13日		火	曜日	10月14日		水	曜日	10月15日		木	曜日	10月16日		金	曜日		
.....お休み.....					ホッケの味噌煮			けんちん蒸し			カレイの煮魚			肉野菜炒め			野菜とえびのスープ煮				
					かぼちゃのマッシュ			卵豆腐			さつま芋のねりこみ			インゲンの胡麻和え			ねかぶの酢の物				
					長芋の煮物			チンゲン菜のなめこ和え			春雨サラダ			★漬物			★のり佃煮				
					大根生酢			ほうれん草のナムル			小松菜の炒め煮										
					★漬物			★ねり梅			★みかん缶										
アレルギー				アレルギー		エネルギー	259kcal	アレルギー		エネルギー	275kcal	アレルギー		エネルギー	259kcal	アレルギー		エネルギー	249kcal		
				卵、乳、小麦		タンパク質	10.5g	卵、乳、小麦		タンパク質	21.6g	卵、乳、小麦		タンパク質	10.4g	卵、乳、小麦、えび		タンパク質	16.4g		
			脂質			3.1g				脂質	14.2g				脂質			9.5g		脂質	8.6g
			炭水化物			47.9g				炭水化物	18.0g				炭水化物			35.3g		炭水化物	28.2g
			食塩相当量			1.9g				食塩相当量	1.8g				食塩相当量			2.0g		食塩相当量	2.1g

バランス土日セット			献立表		(金曜日お届け)		土日	
①		10/17 ~ 10/18		②		10/17 ~ 10/18		
鶏のアリゾナスステーキ				ブリの照焼き風				
チンゲン菜の炒め煮				揚げなすの肉味噌かけ				
カリフラワーのカレー風味				レンコン金平				
人参の塩昆布和え				ほうれん草のお浸し				
★たたきごぼう				★ラー油きくらげ				
アレルギー		エネルギー	272kcal	アレルギー		エネルギー	260kcal	
卵、乳、小麦	タンパク質	16.6g		卵、乳、小麦	タンパク質	16.1g		
	脂質	15.7g			脂質	15.7g		
	炭水化物	18.3g			炭水化物	17.9g		
	食塩相当量	2.3g			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」

～コチュジャン～

コチュジャンは甘辛い唐辛子味噌で韓国発祥の調味料ですが、18世紀頃にそれまで韓国にあった伝統的な味噌・麴作りの技術と、その頃定着した唐辛子が合わさってできました。

おいしさの秘密は、「素材」「発酵」に隠されています。茹でた大豆を発酵させて干した物や米、もち米の麴をベースに作られ、砂糖ではなく、麴が米を分解した糖や水あめなど、すでに分解されている糖分を使用する事で自然で独特の甘味が引き出されます。そして唐辛子は食欲をそそる香りと爽やかな辛みをもたらし、これらが絶妙なバランスで調和する事でおいしさを引き立たせます。元々このように完成されている調味料なので醤油やごま油などに少し加えるだけでグッと奥深い味になるので簡単に美味しい料理ができます。コチュジャンにしか出せない香りと味が魅力ですね。



※ 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