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。

11月23日 月 お休み	11月24日 火 曜日	11月25日 水 曜日	11月26日 木 曜日	11月27日 金 曜日
	鶏ミンチロール	ホッケの漬焼きとミニサーモンマヨフライ	肉団子のおろし煮	ブリの塩焼きとえびシュウマイ
	アスパラソテー	大根と豚肉のコンソメ煮	豚肉とふきの炒め煮	さつま芋と厚揚げの煮物
・・・・・お休み・・・・・	タラモサラダ	人参ラペ	かぼちゃの胡麻まぶし	キャベツの塩昆布和え
	もやしの胡麻和え	チンゲン菜のなめ茸和え	ほうれん草とかにカマの和え物	カリフラワーの甘酢漬
	★ラー油きくらげ	★白花豆	★もも缶	★漬物
		わさびご飯		
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	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、えび
	エネルギー 241kcal	エネルギー 243kcal	エネルギー 270kcal	エネルギー 255kcal
	タンパク質 11.5g	タンパク質 13.4g	タンパク質 13.3g	タンパク質 16.0g
	脂質 10.3g	脂質 8.8g	脂質 11.4g	脂質 14.7g
	炭水化物 28.4g	炭水化物 30.1g	炭水化物 29.8g	炭水化物 19.6g
	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.2g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 2.2g

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。

11月23日 月 お休み	11月24日 火 曜日	11月25日 水 曜日	11月26日 木 曜日	11月27日 金 曜日
	ピザ風コロッケ	鶏と野菜の味噌炒め	ホッケの漬焼き	豚しゃぶ
	アスパラソテー	大根のコンソメ煮	豚肉とふきの炒め煮	さつま芋と厚揚げの煮物
・・・・・お休み・・・・・	白菜の炒め煮	ミニサーモンマヨフライ	キッシュ風	ピーマンの生姜炒め
	タラモサラダ	人参ラペ	ほうれん草とかにカマの和え物	キャベツの塩昆布和え
	もやしの胡麻和え	チンゲン菜のなめ茸和え	白菜お浸し	カリフラワーの甘酢漬
	★ラー油きくらげ	★豆昆布佃煮	★もも缶	★切干ゆず風味
		わさびご飯		
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	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦
	エネルギー 360kcal	エネルギー 354kcal	エネルギー 337kcal	エネルギー 350kcal
	タンパク質 9.5g	タンパク質 14.5g	タンパク質 21.3g	タンパク質 20.1g
	脂質 19.9g	脂質 19.7g	脂質 20.0g	脂質 16.3g
	炭水化物 38.3g	炭水化物 32.6g	炭水化物 20.9g	炭水化物 32.2g
	食塩相当量 2.7g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 2.9g

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。

11月23日 月 お休み	11月24日 火 曜日	11月25日 水 曜日	11月26日 木 曜日	11月27日 金 曜日
	銀ヒラスのにんにく風味焼き	豚肉の味噌漬焼き	メルルーサのピカタ	オムレツのクリームソースがけ
	野菜ソテー	小松菜の炒め物	白菜の炒め物	根菜と鶏肉の炒め物
・・・・・お休み・・・・・	冬瓜の煮浸し	もやしの塩昆布和え	揚げなすの煮浸し	わかめのナムル
	カリフラワーの胡麻ドレサラダ	蒸しかぼちゃ	チンゲン菜の辛子和え	きのこのペペロンチーノ風
	★昆布佃煮	★漬物	★ラー油きくらげ	★コロコロごぼう
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	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦
	エネルギー 260kcal	エネルギー 245kcal	エネルギー 263kcal	エネルギー 270kcal
	タンパク質 14.9g	タンパク質 15.2g	タンパク質 13.4g	タンパク質 12.9g
	脂質 16.6g	脂質 14.8g	脂質 13.1g	脂質 13.7g
	炭水化物 15.3g	炭水化物 15.5g	炭水化物 24.0g	炭水化物 28.5g
	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 2.4g

※　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。

11月23日　月　お休み	11月24日　火　曜日	11月25日　水　曜日	11月26日　木　曜日	11月27日　金　曜日
	クラムチャウダー風	メルルーサの焼き魚	おろしハンバーグ	サバの大葉味噌風味
	大根の甘辛煮	かぼちゃの煮物	長芋の煮物	豆腐のあんかけ煮
・・・・・お休み・・・・・	キャベツとかにカマの和え物	チンゲン菜炒め	かぼちゃサラダ	もやしの胡麻味噌和え
	冬瓜の炒め	いんげんのマヨ和え	小松菜と菊の和え物	チンゲン菜のマヨ和え
	★鯛味噌	★ねり梅	★漬物	★漬物
アレルギー	アレルギー　エネルギー 249kcal	アレルギー　エネルギー 240kcal	アレルギー　エネルギー 267kcal	アレルギー　エネルギー 241kcal
	卵、乳、小麦、かに　タンパク質 13.8g	卵、乳、小麦　タンパク質 14.1g	卵、乳、小麦　タンパク質 15.9g	卵、乳、小麦　タンパク質 16.9g
	脂質 8.5g	脂質 11.5g	脂質 11.3g	脂質 14.8g
	炭水化物 34.3g	炭水化物 24.0g	炭水化物 29.1g	炭水化物 16.2g
	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g

そふと食　　献立表　　（介護食分類）

11月23日　月　お休み	11月24日　火　曜日	11月25日　水　曜日	11月26日　木　曜日	11月27日　金　曜日
	クラムチャウダー風	カレイの煮魚	おろしハンバーグ	鶏と野菜の炒め
	冬瓜炒め	豆腐と野菜の炒め煮	長芋の煮物	豆腐のうすくず煮
・・・・・お休み・・・・・	大根の甘辛煮	かぼちゃの煮物	かぶの煮付け	さつま芋の甘煮
	白菜のなめ茸和え	チンゲン菜の煮浸し	小松菜の生姜醤油和え	いんげんのなめ茸和え
	★ねり梅	★鯛味噌	★のり佃煮	★漬物
アレルギー	アレルギー　エネルギー 258kcal	アレルギー　エネルギー 249kcal	アレルギー　エネルギー 251kcal	アレルギー　エネルギー 271kcal
	卵、乳、小麦　タンパク質 12.7g	卵、乳、小麦　タンパク質 13.8g	卵、乳、小麦　タンパク質 15.8g	卵、乳、小麦　タンパク質 13.4g
	脂質 9.3g	脂質 3.9g	脂質 9.9g	脂質 8.2g
	炭水化物 35.2g	炭水化物 40.8g	炭水化物 27.6g	炭水化物 40.3g
	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.2g

バランス土日セット　　献立表　　（金曜日お届け）　　土日

①　11/28 ～ 11/29	②　11/28 ～ 11/29
アカウオのみぞれ煮	茹で鶏の香味ソース
キャベツのカレー炒め	なすのオイスター煮
ブロッコリーのおかかマヨ和え	白菜のわさび和え
オクラの胡麻和え	わかめとアサリのソテー
★豆昆布佃煮	★山椒エリンギ
アレルギー　エネルギー 253kcal	アレルギー　エネルギー 264kcal
卵、乳、小麦　タンパク質 17.9g	卵、乳、小麦　タンパク質 15.9g
脂質 14.2g	脂質 17.8g
炭水化物 17.0g	炭水化物 10.7g
食塩相当量 2.2g	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	炭水化物 58.0g
本体に記載	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。

※ 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。

«管理栄養士の献立一言»

～タラモサラダ～

タラモサラダは日本で生まれた料理のように思われがちですが、元は地中海周辺が発祥の伝統的料理、「タラマサラタ」 です。「タラマ」は「魚卵」、「サラタ」は「サラダ」を意味します。名前自体が「魚卵のサラダ」という意味を持っており、本場では塩漬けにした魚卵をベースに、パンをふやかしたもの、ニンニク、オリーブオイルなどをペースト状にしたものが主流です。日本のようにゴロゴロしたじゃが芋が入るわけではありません。日本では、「タラモ」という響きから、「タラコ」＋「じゃが芋」の略だと日本人が勝手に解釈し、それがいつしか定番となりました。塩漬け魚卵（タラマ）は、日本では手に入りにくかったため、身近な「タラコ」や「明太子」が代用されました。私も調べるまではタラモの「モ」はじゃが芋の「も」だと思っていた人のひとりです。



【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