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16日　月　曜日	11月17日　火　曜日	11月18日　水　曜日	11月19日　木　曜日	11月20日　金　曜日
鶏のハニーマスタード焼き	イカメンチカツ	チキンシチュー	アカウオの粕漬焼き	焼きギョウザ
野菜のカレー炒め	ひじきの炒め煮	ふきの炒め物	揚げなすの肉味噌あんかけ	焼きそば
大根の青じそ和え	鶏団子の炒め煮	わかめの胡麻酢和え	炒り豆腐	ブロッコリーとかにカマのマヨ和え
チンゲン菜のお浸し	もやしのおかか和え	白菜のゆかり和え	ほうれん草のお浸し	さつま芋の塩煮
★漬物	★切干ゆず風味	★ザーサイ	★豆昆布佃煮	★子持ちきくらげ生姜味
			青菜ごはん	
アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、かに
エネルギー 257kcal	エネルギー 262kcal	エネルギー 273kcal	エネルギー 253kcal	エネルギー 253kcal
タンパク質 15.6g	タンパク質 14.1g	タンパク質 15.8g	タンパク質 17.0g	タンパク質 15.5g
脂質 17.5g	脂質 8.6g	脂質 15.8g	脂質 13.1g	脂質 9.5g
炭水化物 11.3g	炭水化物 31.9g	炭水化物 23.0g	炭水化物 18.5g	炭水化物 34.9g
食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.2g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 2.3g

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16日　月　曜日	11月17日　火　曜日	11月18日　水　曜日	11月19日　木　曜日	11月20日　金　曜日
すり身のふんわり揚げ	豚肉のキムチ炒め	えびのクリームコロッケ	鶏の塩麹焼き	ブリの味噌煮
マカロニのナポリタン	ひじきの炒め煮	ふきの炒め物	炒り豆腐	キャベツのソース炒め
野菜のカレー炒め	マグロのメンチカツ	ポテトサラダ	野菜とかにカマの味噌炒め	ジャーマンポテト
大根の青じそ和え	いんげんの味噌マヨ和え	なすのそぼろ煮	カリフラワーのカレーマリネ	ブロッコリーとかにカマのマヨ和え
チンゲン菜のお浸し	もやしのおかか和え	白菜のゆかり和え	ほうれん草のお浸し	わかめの酢醤油和え
★たけのこねぎ塩	★みかん缶	★漬物	★漬物	★甘辛笹がきごぼう
			青菜ごはん	
アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	アレルギー：卵、乳、小麦、かに
エネルギー 364kcal	エネルギー 349kcal	エネルギー 358kcal	エネルギー 358kcal	エネルギー 347kcal
タンパク質 12.7g	タンパク質 18.1g	タンパク質 9.7g	タンパク質 21.2g	タンパク質 18.5g
脂質 24.1g	脂質 20.9g	脂質 21.7g	脂質 24.1g	脂質 21.8g
炭水化物 26.2g	炭水化物 24.6g	炭水化物 35.4g	炭水化物 16.1g	炭水化物 27.3g
食塩相当量 2.4g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.5g	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16日　月　曜日	11月17日　火　曜日	11月18日　水　曜日	11月19日　木　曜日	11月20日　金　曜日
カレイの漬焼き	鶏肉の甘酢あんかけ	ホッケの塩焼き	鶏肉とマカロニのトマト煮	白身魚フライ
たけのこのオイスターソース炒め	根菜の甘辛炒め	豚肉の味噌炒め	じゃが芋金平	白菜の旨煮
ポテコロサラダ	糸こんにゃくとしいたけの炊合せ	ブロッコリーとかにカマのあんかけ煮	人参のしらす和え	なすの揚げ浸し
わかめの香味和え	ほうれん草のお浸し	ピーマンとコーンの和え物	キャベツのマリネ	いんげんのピーナツ和え
焼きりんご	★漬物	★福神漬	★白花豆	★切干ゆず風味
アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、落花生
エネルギー 235kcal	エネルギー 273kcal	エネルギー 232kcal	エネルギー 275kcal	エネルギー 243kcal
タンパク質 14.9g	タンパク質 16.1g	タンパク質 17.3g	タンパク質 13.8g	タンパク質 11.8g
脂質 11.0g	脂質 15.4g	脂質 9.7g	脂質 11.6g	脂質 10.6g
炭水化物 23.2g	炭水化物 19.6g	炭水化物 21.8g	炭水化物 33.2g	炭水化物 25.7g
食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 2.3g	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。

11月16日　月　曜日	11月17日　火　曜日	11月18日　水　曜日	11月19日　木　曜日	11月20日　金　曜日
すり身のふんわり蒸し	肉じゃが	鶏と野菜の炒め	八宝菜	メバルの煮魚
さつま芋のねり込み	人参の味噌炒め	ふろふき大根	もやしの炒め物	キャベツと豚肉の炒め物
いんげんの中華サラダ	かぼちゃサラダ	イタヤ貝とチンゲン菜のあんかけ	ブロッコリーサラダ	白菜のなめこ炒め
大根生酢	ほうれん草の胡麻和え	いんげんの胡麻マヨ和え	キャベツのツナ和え	なすの和え物
★漬物	★鯛味噌	★ねり梅	★漬物	★のり佃煮

アレルギー	エネルギー	266kcal	アレルギー	エネルギー	273kcal	アレルギー	エネルギー	249kcal	アレルギー	エネルギー	244kcal	アレルギー	エネルギー	242kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	10.0g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.6g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	18.5g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.5g
	脂質	9.2g		脂質	14.2g		脂質	11.5g		脂質	13.3g		脂質	12.3g
	炭水化物	36.5g		炭水化物	28.4g		炭水化物	21.5g		炭水化物	15.8g		炭水化物	20.4g
	食塩相当量	1.6g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.5g

そふと食　　献立表　　（介護食分類）

11月16日　月　曜日	11月17日　火　曜日	11月18日　水　曜日	11月19日　木　曜日	11月20日　金　曜日
チャーシュー風煮	タラの野菜あんかけ	豆腐とはんぺんの煮物	八宝菜	メバルの煮魚
小松菜の炒め煮	えびと人参のスープ煮	イタヤ貝とチンゲン菜の炒め煮	なすの煮物	豚肉と野菜の炒め煮
春雨サラダ	ほうれん草の胡麻和え	いんげんの胡麻マヨ和え	さつま芋サラダ	鶏とキャベツのカレー炒め
なすの酢味噌和え	なめこと菊の和え物	モロヘイヤのダシ割り	キャベツとツナの和え物	白菜の胡麻和え
★のり佃煮	★鯛味噌	★漬物	★漬物	★煮豆

アレルギー	エネルギー	272kcal	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	275kcal	アレルギー	エネルギー	238kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	13.7g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	14.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.4g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	13.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.2g
	脂質	16.7g		脂質	3.5g		脂質	15.8g		脂質	11.6g		脂質	7.9g
	炭水化物	20.6g		炭水化物	35.3g		炭水化物	19.4g		炭水化物	32.7g		炭水化物	27.6g
	食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.0g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	1.9g

バランス土日セット　　献立表　　（金曜日お届け）　　土日

①　11/21　～　11/22	②　11/21　～　11/22
マーボー豆腐	アジの南部焼き
もやしの中華炒め	大根とベーコンのコンソメ炒め煮
えびとブロッコリーのオーロラサラダ	おから炒め
蒸しさつま芋	里芋の田楽風
★ザーサイ	★なめ茸

アレルギー	エネルギー	250kcal	アレルギー	エネルギー	254kcal
卵、乳、小麦、えび、落花生	タンパク質	15.0g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.3g
	脂質	11.5g		脂質	11.3g
	炭水化物	24.5g		炭水化物	23.2g
	食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.2g

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»

～えび（海老）は何故おめでたい？～

えびは主に室町時代から江戸時代にかけて、おめでたいという考えができました。腰が曲がっている・長いヒゲ＝老人の姿に例えられ、「海老」という字も海の老いと書くように、長寿のシンボルとして扱われました。

茹でた後の赤い色は 魔除けとハレの気として、古来より邪気や魔を払う神聖な色とされました（神社や鳥居の朱色と同じ）。生きているときは半透明や地味な色をしていたエビが、お湯にくぐらせたとたんに鮮やかな真紅に染まる様子は、お祝いの席（ハレの日）にぴったりであり、神様へのお供え物としても重宝されました。

成長の過程で何度も「脱皮」を繰り返す姿 も「出世」と「再生・成長」の象徴とされ、古い自分を脱ぎ捨てて新しい世界へ何度でも進む事を連想させ、縁起が良いとされました。



【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