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9日　月　曜日	11月10日　火　曜日	11月11日　水　曜日	11月12日　木　曜日	11月13日　金　曜日
ホッケの磯辺焼き	三色しのだの炊合せ	えびカツ	豚しゃぶ	トラウトサーモンの塩焼きとシュウマイ
人参しりしり	キャベツの味噌炒め	野菜と海鮮の旨煮	じゃが芋とわかめの煮物	麻婆なす
ポテトサラダ	小松菜と海藻のおかか和え	パプリカソテー	人参金平	蒸しかぼちゃ
たたきオクラ	白菜のお浸し	人参のコールスロー風味	ナムル	ほうれん草のツナ和え
★昆布佃煮	★パイン缶	★甘辛笹がきごぼう	★白花豆	★コロコロごぼう
				生姜ごはん

アレルギー	エネルギー	260kcal	アレルギー	エネルギー	250kcal	アレルギー	エネルギー	255kcal	アレルギー	エネルギー	275kcal	アレルギー	エネルギー	267kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	14.5g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.5g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	12.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.7g
	脂質	12.0g		脂質	15.2g		脂質	8.1g		脂質	13.1g		脂質	14.5g
	炭水化物	29.4g		炭水化物	26.1g		炭水化物	28.4g		炭水化物	27.6g		炭水化物	23.3g
	食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.0g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	2.1g		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9日　月　曜日	11月10日　火　曜日	11月11日　水　曜日	11月12日　木　曜日	11月13日　金　曜日
鶏の味噌カレー牛乳風	サバの青のりソース焼き	ポークカレー	サケキャベツカツとはんぺんマヨ焼き	鶏のさっぱり煮
人参しりしり	肉団子と春雨のスープ煮	野菜と魚肉の炒め	人参金平	麻婆なす
野菜のコンソメ煮	キャベツの味噌炒め	さつま芋マッシュ	白菜の炒め煮	キャベツのコンソメ炒め
ポテトサラダ	もやしとかにカマの酢醤油和え	人参のコールスロー風味	きゅうりの酢味噌和え	蒸しかぼちゃ
たたきオクラ	チンゲン菜のお浸し	小松菜の辛子和え	ナムル	ほうれん草のツナ和え
★昆布佃煮	★豆昆布佃煮	★福神漬	★白花豆	★ザーサイ
				生姜ごはん

アレルギー	エネルギー	375kcal	アレルギー	エネルギー	368kcal	アレルギー	エネルギー	377kcal	アレルギー	エネルギー	363kcal	アレルギー	エネルギー	367kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	20.3g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	21.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	12.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	22.2g
	脂質	23.0g		脂質	19.3g		脂質	16.7g		脂質	18.3g		脂質	23.8g
	炭水化物	28.7g		炭水化物	31.3g		炭水化物	49.6g		炭水化物	40.7g		炭水化物	18.9g
	食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.7g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.9g		食塩相当量	2.4g

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9日　月　曜日	11月10日　火　曜日	11月11日　水　曜日	11月12日　木　曜日	11月13日　金　曜日
鶏と野菜の味噌炒め	メルルーサの磯煮	ビーフシチュー風コロッケ	銀ヒラスのねぎ味噌焼き	煮ハンバーグ
大根とかにカマのくず煮	切干大根の煮物	冬瓜のスープ煮	チャンプル風炒め	大根の炒め煮
白和え	ミニ野菜コロッケ	ウインナーとコーンの炒め	揚げなすの煮浸し	オクラのわさび和え
もやしのゆかり和え	卵味噌	小松菜のおかか和え	チンゲン菜の胡麻和え	さつま芋きんとん
★なめ茸	★昆布佃煮	★たけのこねぎ塩	★コロコロごぼう	★ふきの煮物

アレルギー	エネルギー	260kcal	アレルギー	エネルギー	240kcal	アレルギー	エネルギー	258kcal	アレルギー	エネルギー	262kcal	アレルギー	エネルギー	274kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	14.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	8.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.4g
	脂質	15.5g		脂質	7.4g		脂質	14.2g		脂質	14.3g		脂質	11.8g
	炭水化物	18.1g		炭水化物	27.4g		炭水化物	26.2g		炭水化物	20.0g		炭水化物	29.1g
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.1g

※　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9日　月　曜日	11月10日　火　曜日	11月11日　水　曜日	11月12日　木　曜日	11月13日　金　曜日
豚肉のやわらか煮	アジの生姜煮	鶏のやわらか煮	カレイの煮魚	チキンハンバーグ
豆腐の子和え	かぼちゃのいとこ煮	人参ソテー	煮しめ	かぼちゃのマッシュ
大根の金平煮	白菜のピーナツ和え	ほうれん草のだし割り	キャベツのタルタルサラダ	白菜とかにカマの和え物
キャベツのツナサラダ	もやしサラダ	ブロッコリーの中華和え	大根炒め	キャベツの生姜和え
★漬物	★のり佃煮	スクランブルエッグ	★ねり梅	★煮豆

アレルギー	エネルギー	275kcal	アレルギー	エネルギー	245kcal	アレルギー	エネルギー	272kcal	アレルギー	エネルギー	244kcal	アレルギー	エネルギー	275kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	20.0g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	15.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	23.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.0g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	17.5g
	脂質	14.8g		脂質	4.7g		脂質	16.6g		脂質	13.2g		脂質	9.5g
	炭水化物	18.4g		炭水化物	39.4g		炭水化物	10.9g		炭水化物	16.3g		炭水化物	35.6g
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	1.9g

そふと食　　献立表　　（介護食分類）

11月9日　月　曜日	11月10日　火　曜日	11月11日　水　曜日	11月12日　木　曜日	11月13日　金　曜日
チューシュー風煮	アジの煮魚	鶏の照り煮	かぼちゃコロッケ風	ホッケの味噌煮
子和え	かぼちゃのいとこ煮	なすの炒め物	なすのそぼろ炒め	ほうれん草の煮浸し
大根の煮物	小松菜のピーナツ和え	ほうれん草の和え物	卵サラダ	ポテトサラダ
ツナサラダ	白菜のなめこ炒め	オクラの香味和え	白菜のおかか和え	白菜とかにカマの和え物
オレンジゼリー	★漬物	★漬物	★ねり梅	★煮豆

アレルギー	エネルギー	270kcal	アレルギー	エネルギー	260kcal	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	248kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	17.0g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	14.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	13.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	9.7g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	12.2g
	脂質	14.4g		脂質	6.8g		脂質	12.1g		脂質	11.9g		脂質	8.6g
	炭水化物	22.1g		炭水化物	39.7g		炭水化物	26.1g		炭水化物	29.9g		炭水化物	35.3g
	食塩相当量	1.8g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	1.6g		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　11/14　～　11/15	②　11/14　～　11/15
ブリの塩煮～あさり風味	鶏ミンチロール
豚肉と野菜の炒め	えび団子のあんかけ煮
ほうれん草の和え物	青のりポテト
ポークシュウマイ	カリフラワーのカレーマヨ和え
★ラー油きくらげ	★黒豆

アレルギー	エネルギー	274kcal	アレルギー	エネルギー	274kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質	18.5g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	15.3g
	脂質	17.4g		脂質	10.9g
	炭水化物	20.3g		炭水化物	33.0g
	食塩相当量	2.0g		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	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»

～じゃが芋～

じゃが芋の原産は南米アンデス山脈高地（現在のペルーやボリビア周辺）です。紀元前500年頃（あるいはそれ以前）からインカ帝国先祖によって栽培されていました。日本へは1600年前後、オランダ船によってインドネシアのジャカルタから長崎に持ち込まれました。「ジャガタライモ」と呼ばれ、これが「じゃが芋」という名前の由来になりました。江戸時代の大飢饉によって、過酷な環境でもよく育つとして幕府によってさつま芋と共に広められました。私たちが現在よく食べている男爵（だんしゃく）やメークインといった品種は、明治時代以降にアメリカなどから導入されたもので、明治時代の北海道開拓の際に本格的な栽培が急ピッチで進められ、その後、洋食文化の普及や「肉じゃが」などの家庭料理の定着とともに、日本人の食卓に欠かせない定番野菜になりました。



【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