



# 北海道・東北 地元の味特集



期間：6/9（月）～6/13（金）の5日間

【期間中】健康バランス食・なごみ弁当・虹のげんき食が対象となります。

今回は北海道・東北地方の、慣れ親しんだ「地元の味」を献立に取り入れました。  
普段食べる機会の少ない地域特有の地元の味を旅行気分でお楽しみください♪

## 健康バランス食・なごみ弁当 献立予定

6月9日（月） 北海道	6月10日（火） 青森	6月11日（水） 秋田・岩手	6月12日（木） 山形・福島	6月13日（金） 宮城
鮭のチャンチャン焼き	生姜味噌おでん	親子煮 比内風	サバのポーポー焼き	仙台麩と豚肉の炒め
ザンギ	イカメンチ	わかめのピリ辛生姜煮	イカ人参	きしゃず炒り
茄子のスープカレー風煮	けの汁風炒め煮	いぶりがっこ入りサラダ	だしのせ冷奴	笹かまの磯部揚げ
じゃがバター	りんご入りポテサラ	じゅんさいの酢の物	わらびのたたき	茄子のしそ炒め
★ニシンの昆布巻き	★しそあんず漬け	抹茶寒天	★桃缶	ずんだ餅

## 虹のげんき食 献立予定

6月9日（月） 北海道	6月10日（火） 青森	6月11日（水） 秋田・岩手	6月12日（木） 山形・福島	6月13日（金） 宮城
鮭のチャンチャン焼き	生姜味噌おでん	親子煮 比内風	サバのポーポー焼き	仙台麩と豚肉の炒め
ザンギ	イカメンチ	わかめのピリ辛生姜煮	イカ人参	きしゃず炒り
茄子のスープカレー風煮	けの汁風炒め煮	いぶりがっこ入りサラダ	だしのせ冷奴	おくずかけ風煮
じゃがバター	りんご入りポテサラ	じゅんさいの酢の物	芋煮風	笹かまの磯部揚げ
コーンソテー	長いものお浸し	トマトのじゃじゃ風	わらびのたたき	茄子のしそ炒め
★ニシンの昆布巻き	★しそあんず漬け	抹茶寒天	★桃缶	ずんだ餅

【お問い合わせ】 青森県民生協 夕食お弁当宅配事業部

電話：0120-044-488 受付時間 平日（月～金）9時～17時

健康バランス食・虹のげんき食・なごみ弁当を  
頼んでいる方はご注文の必要はございません。