

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。

8月17日 月 曜日			8月18日 火 曜日			8月19日 水 曜日			8月20日 木 曜日			8月21日 金 曜日		
鶏つくねの大葉巻き			アジフライ			豚肉の生姜焼き			メバルの野菜オイスターあんかけ			かにクリームコロッケ		
ピーマン味噌炒め			大根とイタヤ貝の炒め煮			ひじきと大豆の煮物			いんげんのカレー炒め			キャベツの中華炒め		
キャベツとかにカマのサラダ			チンゲン菜の胡麻和え			きゅうりとかにカマの酢醤油和え			チキンスティック			大根サラダ		
スクランブルエッグ			人参ラペ			ほうれん草のお浸し			もやしとわかめのナムル			小松菜のおかか和え		
★みかん缶			★ラー油きくらげ			★なめ茸			★白花生			★たけのこねぎ塩		
もち大麦ごはん														
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、 かに	エネルギー	275kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	265kcal	卵、乳、小麦、 かに	エネルギー	250kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	246kcal	卵、乳、小麦、 えび、かに	エネルギー	272kcal
	タンパク質	15.8g		タンパク質	15.4g		タンパク質	15.3g		タンパク質	16.8g		タンパク質	8.3g
	脂質	13.2g		脂質	9.3g		脂質	15.2g		脂質	9.9g		脂質	14.1g
	炭水化物	25.7g		炭水化物	31.8g		炭水化物	14.5g		炭水化物	23.4g		炭水化物	31.9g
食塩相当量 2.4g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 1.9g			食塩相当量 2.4g			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。

8月17日 月 曜日			8月18日 火 曜日			8月19日 水 曜日			8月20日 木 曜日			8月21日 金 曜日		
アジの漬焼き			夏野菜のキーマカレー			白身魚フライの甘酢あんかけ			麻婆豆腐			ブリの味噌焼きとえび肉しゅうまい		
肉じゃが			大根とイタヤ貝の炒め煮			豚肉となすの味噌炒め			いんげんのカレー炒め			野菜ソテー		
ほうれん草の和え物			さつま芋の甘煮			じゃが芋とコーンのマヨソテー			春巻き			キャベツの中華炒め		
キャベツとかにカマのサラダ			チンゲン菜の胡麻和え			きゅうりとかにカマの酢醤油和え			かぼちゃの甘煮			大根サラダ		
スクランブルエッグ			人参ラペ			ほうれん草のお浸し			もやしとわかめのナムル			小松菜のおかか和え		
★白花生			★福神漬			★切干ゆず風味			★たけのこねぎ塩			★きゅうり漬		
もち大麦ごはん														
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、 かに	エネルギー	341kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	355kcal	卵、乳、小麦、 かに	エネルギー	361kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	359kcal	卵、乳、小麦、 えび、かに	エネルギー	365kcal
	タンパク質	23.0g		タンパク質	20.1g		タンパク質	14.8g		タンパク質	15.0g		タンパク質	19.1g
	脂質	14.1g		脂質	14.6g		脂質	17.9g		脂質	19.7g		脂質	24.1g
	炭水化物	36.5g		炭水化物	40.5g		炭水化物	37.4g		炭水化物	32.1g		炭水化物	25.2g
食塩相当量 2.4g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 2.2g			食塩相当量 2.5g			食塩相当量 3.0g		

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。

8月17日 月 曜日			8月18日 火 曜日			8月19日 水 曜日			8月20日 木 曜日			8月21日 金 曜日		
サバの生姜煮			鶏とかぼちゃのクリーム煮			アジの胡麻味噌焼き			ハムカツ			銀ヒラスの塩麴焼き		
れんこん金平			野菜のコンソメ蒸し			人参しりしり			甘辛大根			ふきの煮付け		
蒸し鶏の胡麻ドレサラダ			コンニャクのペペロンチーノ風			オクラの煮浸し			おから炒め			かぼちゃサラダ		
厚焼玉子			ほうれん草のお浸し			マカロニの明太風味和え			もやしの和え物			ピーマンのおかか和え		
★山椒エリンギ			★しその実漬			★ラー油きくらげ			★なめ茸			★昆布佃煮		
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	エネルギー	255kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	255kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	258kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	270kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	256kcal
	タンパク質	18.5g		タンパク質	14.3g		タンパク質	17.9g		タンパク質	11.6g		タンパク質	20.2g
	脂質	13.5g		脂質	15.3g		脂質	9.6g		脂質	9.8g		脂質	13.4g
	炭水化物	18.2g		炭水化物	19.8g		炭水化物	28.1g		炭水化物	33.6g		炭水化物	17.1g
食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2.2g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 2.0g			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。		
8月17日			8月18日			8月19日			8月20日		
月 曜日			火 曜日			水 曜日			木 曜日		
お魚ハンバーグ			豚肉のクリーム煮			銀ヒラスの甘酢あん			蒸し鶏の梅風味		
白菜となめこの炒め物			冬瓜のポトフ風			豆腐のそぼろ味噌かけ			甘辛大根		
れんこん金平			マッシュポテト			人参しりしり			かぼちゃの含め煮		
もやしのおかか和え			ほうれん草とかにかマの胡麻酢和え			カリフラワーの明太風味和え			キャベツの中華和え		
★ねり梅			★漬物			★のり佃煮			★漬物		
アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー		
卵、乳、小麦	エネルギー	248kcal	卵、乳、小麦、 かに	エネルギー	263kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	258kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	262kcal
	タンパク質	19.5g		タンパク質	13.3g		タンパク質	19.4g		タンパク質	15.5g
	脂質	11.4g		脂質	11.7g		脂質	11.2g		脂質	14.2g
	炭水化物	19.2g		炭水化物	31.7g		炭水化物	21.7g		炭水化物	20.1g
食塩相当量 1.7g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 1.9g		

そふと食			献立表			(介護食分類)					
8月17日			8月18日			8月19日			8月20日		
月 曜日			火 曜日			水 曜日			木 曜日		
お魚ハンバーグ			豚肉のクリーム煮			タチウオの煮魚			肉豆腐		
なす炒め			チンゲン菜とかにかマの炒め			野菜炒め			かぼちゃの煮物		
もやしのおかか和え			トマトサラダ			卵味噌			イタヤ貝の中華和え		
きゅうり生酢			白菜の和え物			とろろ芋のゆかり風味			ほうれん草のお浸し		
煮豆			★のり佃煮			★もも缶			★ねり梅		
アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー		
卵、乳、小麦	エネルギー	262kcal	卵、乳、小麦、 かに	エネルギー	268kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	254kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	256kcal
	タンパク質	18.5g		タンパク質	13.1g		タンパク質	12.5g		タンパク質	16.8g
	脂質	9.7g		脂質	12.4g		脂質	11.8g		脂質	9.4g
	炭水化物	28.5g		炭水化物	29.9g		炭水化物	26.9g		炭水化物	30.3g
食塩相当量 1.3g			食塩相当量 2.4g			食塩相当量 1.6g			食塩相当量 1.3g		

バランス土日セット			献立表			(金曜日お届け)			土日		
① 8/22 ~ 8/23			② 8/22 ~ 8/23								
チキンハンバーグ			カレイの煮付け								
野菜と油揚げの煮物			なすと豚肉の味噌炒め								
白菜のゆかり和え			青菜の胡麻和え								
きのこソテー			卵どうふ								
★生姜佃煮			★白花豆								
アレルギー			アレルギー								
卵、乳、小麦	エネルギー	268kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	261kcal						
	タンパク質	17.1g		タンパク質	18.6g						
	脂質	11.7g		脂質	9.1g						
	炭水化物	26.7g		炭水化物	29.0g						
食塩相当量 2.0g			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
	脂質	0.7g
青森県産まっしぐら	炭水化物	60.5g
賞味期限	食塩相当量	0g
お届け当日		

※ 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

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。

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。

「管理栄養士の献立一言」

～オイスターソース～

オイスターソースの原料はカキ（貝）で、うっかりミスから始まりました。1888年、中国広東省で料理店を営んでいた李さんは、名物であった牡蠣スープを火にかけたまま忘れてしまいました。焦げたと慌てて鍋をみると白かったスープが褐色のドロっとした状態に。恐る恐る味見をしてみたところ、驚くほど濃厚な旨味と深いコクがあることを発見します。この煮詰めたエキスをヒントに商品として売り出したのがオイスターソースです。

これをきっかけに「李錦記（リキンキ）」というブランドを創業しました。その後、会社が火災に遭い、香港へ移転。貿易の拠点である香港の発展とともに、中華料理のシェフたちに広く支持されるようになり、世界的な調味料へ成長していきます。醤油などもそうですが、調味料は長い歴史の中で偶然にできた物が多いようです。



【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