

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10日 月 曜日			8月11日 火 曜日			8月12日 水 曜日			8月13日 木 お休み			8月14日 金 お休み		
ホッケ焼魚			車ふ入り肉じゃが			オムレツのミートソースがけ								
麻婆なす			もやし炒め			キャベツのソース炒め								
きゅうりとなめこの酢醤油和え			春雨とかにカマのサラダ			大根なます			お休み.....			お休み.....		
チンゲン菜のお浸し			ほうれん草のお浸し			わかめの胡麻和え								
★黒豆			★昆布佃煮			★しその実漬								
			梅ごはん											
アレルギー	エネルギー	242kcal	アレルギー	エネルギー	272kcal	アレルギー	エネルギー	270kcal	アレルギー			アレルギー		
卵、乳、小麦	タンパク質	18.6g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	11.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	12.8g						
	脂質	11.1g		脂質	14.0g		脂質	9.9g						
	炭水化物	19.8g		炭水化物	29.6g		炭水化物	35.6g						
	食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.5g						

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10日 月 曜日			8月11日 火 曜日			8月12日 水 曜日			8月13日 木 お休み			8月14日 金 お休み		
鶏の竜田揚げ			サバの味噌焼き			焼きギョウザ								
麻婆なす			もやし炒め			キャベツのソース炒め								
人参とごぼうの味噌炒め			コーンのつまみ揚げ			ピーマンソテー			お休み.....			お休み.....		
厚焼玉子			春雨とかにカマのサラダ			タラモサラダ								
チンゲン菜のお浸し			ほうれん草のお浸し			大根なます								
★昆布佃煮			★しその実漬			★みかん缶								
			梅ごはん											
アレルギー	エネルギー	359kcal	アレルギー	エネルギー	345kcal	アレルギー	エネルギー	342kcal	アレルギー			アレルギー		
卵、乳、小麦	タンパク質	23.0g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	16.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.7g						
	脂質	17.0g		脂質	22.9g		脂質	20.1g						
	炭水化物	33.2g		炭水化物	23.7g		炭水化物	35.0g						
	食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.6g		食塩相当量	2.3g						

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10日 月 曜日			8月11日 火 曜日			8月12日 水 曜日			8月13日 木 お休み			8月14日 金 お休み		
カツの卵とじ			シーフードカレー			豚しゃぶ								
いんげんの味噌炒め			厚揚げとなすの煮物			白菜の炒め煮								
ブロッコリーのおかか和え			アスパラソテー			えび肉しゅうまい			お休み.....			お休み.....		
雷こんにやく			塩昆布和え			小松菜のナムル								
★たけのこねぎ塩			★福神漬			★山椒エリンギ								
アレルギー	エネルギー	267kcal	アレルギー	エネルギー	256kcal	アレルギー	エネルギー	253kcal	アレルギー			アレルギー		
卵、乳、小麦	タンパク質	13.1g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	11.2g	卵、乳、小麦、えび、かに	タンパク質	17.4g						
	脂質	12.8g		脂質	12.9g		脂質	13.9g						
	炭水化物	27.0g		炭水化物	28.5g		炭水化物	16.3g						
	食塩相当量	#REF!		食塩相当量	2.1g		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。											
8月10日 月 曜日			8月11日 火 曜日			8月12日 水 曜日			8月13日 木 お休み			8月14日 金 お休み			
麻婆豆腐			シーフードカレー			酢鶏									
いんげん炒め			もやし炒め			小松菜の炒め煮									
えび入りスクランブルエッグ			卵どうふ			キャベツとツナの中華サラダ			……お休み……			……お休み……			
オーロラサラダ			チンゲン菜のナムル			白菜のさんしょう和え									
★洋なし缶			★漬物			★のり佃煮									
アレルギー		エネルギー 256kcal	アレルギー		エネルギー 260kcal	アレルギー		エネルギー 251kcal	アレルギー				アレルギー		
卵、乳、小麦、えび	タンパク質	14.9g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質	13.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.3g							
	脂質	15.1g		脂質	12.3g		脂質	10.4g							
	炭水化物	18.4g		炭水化物	29.0g		炭水化物	24.1g							
	食塩相当量	1.5g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.0g							

そふと食			献立表			(介護食分類)																							
8月10日			月 曜日			8月11日			火 曜日			8月12日			水 曜日			8月13日			木 お休み			8月14日			金 お休み		
ホッケの味噌煮						けんちん蒸し風						カレイの煮魚																	
長芋の煮物						えびのクリーム煮						さつま芋のねりこみ																	
卵味噌						チンゲン菜の和え物						春雨サラダ						お休み.....						お休み.....					
ブロッコリーのおかか和え						もやしの辛子醤油和え						なすの酢味噌和え																	
★漬物						★のり佃煮						★ねり梅																	
アレルギー			エネルギー 255kcal			アレルギー			エネルギー 247kcal			アレルギー			エネルギー 260kcal			アレルギー						アレルギー					
卵、乳、小麦			タンパク質 14.5g			卵、乳、小麦、えび			タンパク質 18.4g			卵、乳、小麦			タンパク質 10.3g														
			脂質 6.1g						脂質 11.9g						脂質 8.4g														
			炭水化物 36.8g						炭水化物 20.1g						炭水化物 37.5g														
			食塩相当量 2.5g						食塩相当量 2.1g						食塩相当量 2.0g														

バランス土日セット		献立表		(金曜日お届け)		お休み	
①		8/15 ~ 8/16		②		8/15 ~ 8/16	
.....お休み.....				お休み.....			
アレルギー				アレルギー			

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」

～ねぎ～

ねぎの原産は中国西部とされ、紀元前200年という遥か昔から栽培がされてました。日本へは奈良時代より前に伝わっていたようで、奈良時代の『日本書紀』にも秋葱（あきねぎ）という言葉が登場します。それ以前はき（紀）と呼ばれていましたが根を食べることから「根き」となり、それが転じて「ねぎ」になったとされます。江戸時代に入ると、農業技術の発展とともにねぎ栽培が本格化し、地域の気候や土壌の違いに合わせて「東の白ねぎ（長ねぎ）」「西の青ねぎ（葉ねぎ）」という文化の違いが生まれました。私も祖母の畑で植えていた長ネギの白い部分を多くする為に土を盛る手伝いをした事がありますが、人力ではなかなか高く盛れず、日光が当たる部分が増え、市販のねぎよりも随分と青い部分が多くなってしまいながらも収穫した記憶があります。



【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