

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3日 月 曜日			8月4日 火 曜日			8月5日 水 曜日			8月6日 木 曜日			8月7日 金 曜日		
鶏ミンチロール			揚げカレイのみぞれ煮			えびカツ			サバの胡麻味噌焼き			肉団子の甘酢炒め		
冬瓜の白だし煮			野菜炒め			甘辛大根			ビーフン炒め			白菜と小桜えびのスープ煮		
きゅうりとかにカマの青じそ和え			枝豆腐			にんじんの味噌炒め			チンゲン菜のおかか和え			キャロットサラダ		
キャベツの生姜味噌和え			わかめの酢醤油和え			玉ねぎとハムのマリネ			いとこ煮			オクラのなめ茸和え		
★福神漬			★ザーサイ			★パイン缶			★たけのこねぎ塩			★ラー油きくらげ		
									わかめごはん					
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	242kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	241kcal	卵、乳、小麦、 えび	エネルギー	273kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	256kcal	卵、乳、小麦、 えび	エネルギー	242kcal
	タンパク質	10.5g		タンパク質	17.2g		タンパク質	13.3g		タンパク質	15.4g		タンパク質	10.5g
	脂質	11.1g		脂質	12.9g		脂質	11g		脂質	11.7g		脂質	9.1g
	炭水化物	28.2g		炭水化物	15.4g		炭水化物	26.9g		炭水化物	26.8g		炭水化物	31.8g
食塩相当量 2.5g			食塩相当量 2.5g			食塩相当量 1.5g			食塩相当量 1.8g			食塩相当量 1.9g		

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3日 月 曜日			8月4日 火 曜日			8月5日 水 曜日			8月6日 木 曜日			8月7日 金 曜日		
タラのムニエル			豚肉とじゃが芋の韓国風煮			ブリの漬焼き			オムレツのかにかまあかけ			銀ヒラスの味噌焼き		
冬瓜の白だし煮			野菜炒め			野菜のケチャップ炒め			ビーフン炒め			和風ペンネ		
なすの揚げ浸し			えび肉シュウマイ			甘辛大根			チンゲン菜のおかか和え			春巻き		
キャベツの生姜味噌和え			わかめの酢醤油和え			玉ねぎとハムのマリネ			ふんわりすり身蒸し			キャロットサラダ		
さつま芋サラダ			白菜のお浸し			ほうれん草のお浸し			いとこ煮			オクラのなめ茸和え		
★白花生			★しその実漬			★きゅうり漬			★ラー油きくらげ			★福神漬		
									わかめごはん					
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	エネルギー	348kcal	卵、乳、小麦、 えび、かに	エネルギー	341kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	340kcal	卵、乳、小麦、 かに	エネルギー	349kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	343kcal
	タンパク質	13.6g		タンパク質	17.6g		タンパク質	19.3g		タンパク質	18.3g		タンパク質	18.6g
	脂質	12.8g		脂質	17.7g		脂質	20.4g		脂質	14g		脂質	17.2g
	炭水化物	45.8g		炭水化物	32g		炭水化物	25.1g		炭水化物	39.1g		炭水化物	33.1g
食塩相当量 2.8g			食塩相当量 2.7g			食塩相当量 3g			食塩相当量 2.8g			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。

8月3日 月 曜日			8月4日 火 曜日			8月5日 水 曜日			8月6日 木 曜日			8月7日 金 曜日		
ブリの韓国風焼き			鶏と夏野菜のさっぱり煮			サワラのムニエル			回鍋肉			すり身のふんわり揚げ		
もやし炒め			キャベツ炒め			ペンネソテー			肉団子のスープ煮			なす炒め		
えび団子のオーロラソース			じゃが芋金平			すき昆布の炒め煮			オクラの香味和え			たけのこの土佐煮		
白菜の辛子和え			ほうれん草のお浸し			いんげんのピーナツ和え			ミニかぼちゃコロッケ			ブロッコリーの胡麻和え		
★昆布佃煮			★白花生			★切干ゆず風味			★ザーサイ			★生姜佃煮		
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、 えび	エネルギー	259kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	265kcal	卵、乳、小麦、 落花生	エネルギー	266kcal	卵、乳、小麦、 落花生	エネルギー	265kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	262kcal
	タンパク質	18.4g		タンパク質	13.6g		タンパク質	16.7g		タンパク質	15.4g		タンパク質	13.9g
	脂質	14.1g		脂質	15.1g		脂質	12.5g		脂質	13.2g		脂質	12.7g
	炭水化物	18.8g		炭水化物	22.3g		炭水化物	26.1g		炭水化物	24g		炭水化物	24.8g
食塩相当量 2.3g			食塩相当量 1.7g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 1.9g			食塩相当量 2.2g		

※ 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3日			8月4日			8月5日			8月6日			8月7日		
月 曜日			火 曜日			水 曜日			木 曜日			金 曜日		
豆腐ハンバーグ			サバの漬焼き			かにクリームコロッケ			鶏肉の卵とじ			すり身のふんわり蒸し		
麻婆なす			じゃが芋金平			にんじんの味噌炒め			イタヤ貝と野菜のソテー			大根の炒め物		
冬瓜のくずかけ			なの花の辛子マヨ和え			スクランブルエッグ			かぼちゃの甘煮			白菜と小桜えびのスープ煮		
もやしとかにかマの青じそ和え			キャベツの和え物			ブロッコリーのツナ和え			チンゲン菜の香味和え			ブロッコリーのタルタルサラダ		
★鯛味噌			★漬物			★煮豆			★ねり梅			★漬物		
アレルギー		エネルギー 263kcal	アレルギー		エネルギー 260kcal	アレルギー		エネルギー 261kcal	アレルギー		エネルギー 251kcal	アレルギー		エネルギー 253kcal
卵、乳、小麦、 かに	タンパク質	16.5g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.3g	卵、乳、小麦、 えび、かに	タンパク質	10.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.8g	卵、乳、小麦、 えび	タンパク質	12.4g
	脂質	10.4g		脂質	15.7g		脂質	9.7g		脂質	10.8g		脂質	15.3g
	炭水化物	28.4g		炭水化物	22.1g		炭水化物	37.1g		炭水化物	22.3g		炭水化物	18.8g
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	2g		食塩相当量	1.4g		食塩相当量	1.5g

そふと食			献立表 (介護食分類)								
8月3日 月 曜日			8月4日 火 曜日		8月5日 水 曜日		8月6日 木 曜日		8月7日 金 曜日		
豆腐ハンバーグ			タチウオの煮魚		チャーシュー風煮		貝味噌焼き		鶏じゃが		
麻婆なす			じゃが芋金平		子和え		いとこ煮		野菜のスープ煮		
トマトの青じそサラダ			卵味噌		ツナサラダ		冷奴		アスパラのタルタルサラダ		
白菜の辛子酢醬油和え			いんげんの胡麻和え		とろろ芋のゆかり風味		小松菜のピーナツ和え		オクラのだし割り		
★漬物			★洋なし缶		★のり佃煮		★ねり梅		★鯛味噌		
アレルギー		エネルギー 252kcal	アレルギー		エネルギー 267kcal	アレルギー		エネルギー 248kcal	アレルギー		エネルギー 264kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	15.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	12.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	10.9g
	脂質	11.4g		脂質	11.4g		脂質	8.2g		脂質	12.5g
	炭水化物	22.8g		炭水化物	31.9g		炭水化物	33.5g		炭水化物	30.4g
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	1.3g		食塩相当量	1.7g

バランス土日セット 献立表 (金曜日お届け) 土日					
①	8/8 ~ 8/9	②	8/8 ~ 8/9		
鶏つくねの大葉巻き		サバの味噌煮			
大根の炒め物		ピーマンの生姜炒め			
カリフラワーのタルタルサラダ		キャベツのゆず風味和え			
なの花のお浸し		コーンと枝豆のつまみ揚げ			
★しその実漬		★たたきごぼう			
アレルギー	エネルギー	259kcal	アレルギー	エネルギー	251kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	15.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.8g
	脂質	14g		脂質	14.2g
	炭水化物	20.5g		炭水化物	19.5g
	食塩相当量	2.5g		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 本体に記載	炭水化物	58.0g
	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 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

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」

～海藻食文化～

日本や東アジア以外の国では、海藻を食べる習慣がほとんどありません。海藻を消化できる腸内細菌も、長年海藻を食べてきた日本・東アジアの人々しか持っていないとされています。西洋人でも板のりなど加工品は消化できるようです。

日本においては、縄文時代の貝塚から海藻を調理した痕跡が見つかっています。飛鳥時代には海藻が税として徴収されたり、鎌倉時代には仏教、精進料理の普及もあり、昆布だしが根付きました。江戸時代には和紙の製法を応用して板のりを作る技術が発明され、おにぎりや寿司にのりを巻くスタイルが誕生しました。明治時代には現：東京大学・池田教授によって昆布の「うま味」と共にグルタミン酸が発見され、現在ではうま味「UMAMI」として世界的にも認知されています。

ちなみに池田教授は昆布だしの湯豆腐で気が付いたそうです。



【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