

コープのそふと食 献立表 ※調理(味付け)・加工(カット)をしていないものに★印をつけています。※当日21時までにお召し上がりください。【今週分】																											
1月15日(月)							1月16日(火)							1月17日(水)							1月18日(木)						
八宝菜							ホッケの煮魚							豚肉のクリーム煮							カレイの味噌煮						
卵豆腐							白菜となめこ炒め							チンゲン菜の炒め							かぼちゃの煮物						
おくらのお浸し							もやしのおかか和え							おさつペースト							大根と鶏肉の煮物						
じゃがピース							きゅうり生酢							ほうれん草のお浸し							とろろ芋						
★ねり梅							煮豆							★鯛味噌							★のり佃煮						
アレルギー							アレルギー							アレルギー							アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○			○		○	○	○					○	○	○				○	○	○				○	
エネルギー 325 kcal							エネルギー 261 kcal							エネルギー 316 kcal							エネルギー 331 kcal						
タンパク質 17.4 g							タンパク質 13.8 g							タンパク質 12.4 g							タンパク質 18.9 g						
脂質 9.2 g							脂質 4 g							脂質 11.4 g							脂質 6.1 g						
炭水化物 41.9 g							炭水化物 41.8 g							炭水化物 37.4 g							炭水化物 49.8 g						
食塩相当量 1.4 g							食塩相当量 2.2 g							食塩相当量 1.5 g							食塩相当量 1.7 g						

コープのそふと食 献立表 ※お浸しなどは調味料などを加えていません。お好みの調味料で味付けしてください。【翌週分】																											
1月22日(月)							1月23日(火)							1月24日(水)							1月25日(木)						
ホッケの煮魚							親子煮							サケの味噌煮							カレイの卵白あんかけ						
豆腐のうすくず煮							さつま芋煮							金平ごぼう							はんぺんの含め煮						
春雨炒め							いんげん炒め							かぼちゃの煮物							キャベツとかにかま炒め						
なめ茸おろし							小松菜の和え物							かぶの酢の物							長芋とろろ						
煮豆							カリフラワーの胡麻ドレかけ							★のり佃煮							ストロベリームース						
アレルギー							アレルギー							アレルギー							アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○					○	○	○					○	○	○				○	○	○				○	
エネルギー 251 kcal							エネルギー 297 kcal							エネルギー 246 kcal							エネルギー 268 kcal						
タンパク質 15.4 g							タンパク質 16 g							タンパク質 13.2 g							タンパク質 13.8 g						
脂質 5.1 g							脂質 9.1 g							脂質 3.8 g							脂質 4.7 g						
炭水化物 36.5 g							炭水化物 36.7 g							炭水化物 41 g							炭水化物 41.6 g						
食塩相当量 2.2 g							食塩相当量 2.2 g							食塩相当量 1.6 g							食塩相当量 2.2 g						

- ＜献立について＞
- ① 原材料入荷時の都合により、献立内容が変更となる場合もありますのでご了承ください。
 - ② 献立内容の変更により、アレルギー表示が変更となる場合があります。帯封の表示を確認のうえ、お召し上がりください。
 - ③ 製品工場では、卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かにを含む製品も製造しております。
 - ④ 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。
 - ⑤ 骨をとった魚を使用しておりますが、魚の種類によっては小骨が気になるものもあります。
- ＜お召上がり方＞
- ① 届きましたら冷蔵庫で保管し、当日21時までにお召し上がりください。
- ※回転式の電子レンジで容器が引っかかる場合は、フタを取ってラップをかけて温めてください。
- ③ ピンクのカップを取り外してから温めてください。

*電子レンジでの加熱は、帯封を取り外してフタをしたままで、500w60秒、700w50秒を目安に温めてください。

*追加で加熱する際は、加熱しすぎないようにご注意ください。



お問い合わせ
コープ配食サービスセンター
0120-102-705
営業時間:9時～18時/月～金

《わたしのひと声カード》

コープの
そふと食

組合員名

回答必要 ・ 回答不要

◆ご意見・ご要望などありましたら、記入して配達フタッフにお渡しください。