

コープのやわらか食 献立表 ※調理(味付け)・加工(カット)していないものに★印をつけています。※当日の21時までにお召し上がりください。【今週分】																																		
2月10日(月)					2月11日(火)					2月12日(水)					2月13日(木)					2月14日(金)														
豆腐の味噌マヨネーズ焼き					赤魚の生姜煮					貝味噌焼き					チキンハンバーグ					白身魚パンガシウスの塩麹焼き														
人参胡麻炒め					豆腐の野菜あんかけ					大根の炒め物					煮しめ					いんげん炒め														
竹の子の含め煮					いとこ煮					鶏肉と人参ソテー					タルタルサラダ					炒り玉子														
ツナサラダ					ピーナッツ和え					おくらの香味和え					ほうれん草のだし割り					ブロッコリーの和え物														
★漬物					りんごコンポート					★漬物					★漬物					かぼちゃの煮物														
ごはん(利用者のみ)					ゆかりごはん(利用者のみ)					ごはん(利用者のみ)					ごはん(利用者のみ)					ごはん(利用者のみ)														
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	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	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○				○
エネルギー	328 kcal				エネルギー	267 kcal				エネルギー	268 kcal				エネルギー	380 kcal				エネルギー	273 kcal													
タンパク質	18.9 g				タンパク質	19.5 g				タンパク質	20.9 g				タンパク質	23.6 g				タンパク質	25.1 g													
脂質	17.1 g				脂質	5.5 g				脂質	10.9 g				脂質	17.5 g				脂質	8.6 g													
炭水化物	25.3 g				炭水化物	35 g				炭水化物	20.2 g				炭水化物	32.5 g				炭水化物	24.3 g													
食塩相当量	2.1 g				食塩相当量	2 g				食塩相当量	2 g				食塩相当量	2.3 g				食塩相当量	2 g													

バランス土日セット 【今週分】													
2月15日(土)					2月16日(日)								
マグロカツ					煮ハンバーグ								
白かぶの生姜あんかけ					白菜の黒こしょう炒め								
卵の花					小松菜の煮浸し								
ほうれん草おかかまぶし					こんにゃくの子和え								
★梅和え(竹の子梅和え)					★佃煮								
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
○	○	○					○	○	○				
エネルギー	258 kcal				エネルギー	256 kcal							
タンパク質	14.4 g				タンパク質	17.4 g							
脂質	7.5 g				脂質	10.9 g							
炭水化物	35.4 g				炭水化物	22.6 g							
食塩相当量	2.3 g				食塩相当量	1.6 g							

コープのやわらか食 献立表 ※お浸しなどは調味料を加えていません。お好みの調味料で味付けしてください。【翌週分】																																		
2月17日(月)					2月18日(火)					2月19日(水)					2月20日(木)					2月21日(金)														
かにクリームコロッケ					蒸タラのあんかけ					ビーフカレー					鶏肉の照り煮					お魚ハンバーグ														
さつま芋のねりこみ					えびとキャベツ炒め					ふろふき大根					トマト煮					れんこん金平														
小松菜の炒め煮					鶏肉とはんぺん煮					野菜入りスクランブルエッグ					なすの煮浸し					カレー炒め														
なすのだし割り					かぼちゃサラダ					もやしの酢の物					白菜の甘酢和え					たたきおくら														
★漬物					★漬物					★漬物					★のり佃煮					★漬物														
ごはん(利用者のみ)					ごはん(利用者のみ)					ごはん(利用者のみ)					ごはん(利用者のみ)					もち大麦ごはん(利用者のみ)														
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	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	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○				
エネルギー	323 kcal				エネルギー	308 kcal				エネルギー	356 kcal				エネルギー	272 kcal				エネルギー	326 kcal													
タンパク質	11.7 g				タンパク質	30.1 g				タンパク質	14.6 g				タンパク質	22.2 g				タンパク質	17.2 g													
脂質	10.5 g				脂質	9.7 g				脂質	18.2 g				脂質	6.6 g				脂質	13.8 g													
炭水化物	42 g				炭水化物	20.5 g				炭水化物	32.6 g				炭水化物	32.3 g				炭水化物	31.8 g													
食塩相当量	2.5 g				食塩相当量	2.4 g				食塩相当量	2.4 g				食塩相当量	2.5 g				食塩相当量	2 g													

バランス土日セット 【翌週分】													
2月22日(土)					2月23日(日)								
鶏肉の塩唐揚げ					サケハンバーグ								
カレー炒め					ふき炒め								
卵豆腐きのこあんかけ					淡雪あんかけ								
ひじき煮					さつま芋サラダ								
★生姜佃煮					★ザーサイ								
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
○	○	○					○	○	○				
エネルギー	257 kcal				エネルギー	261 kcal							
タンパク質	24.7 g				タンパク質	17.4 g							
脂質	10.2 g				脂質	9.5 g							
炭水化物	16.2 g				炭水化物	24.5 g							
食塩相当量	1.9 g				食塩相当量	2.3 g							

* 献立表のエネルギーにごはんは含まれていません。月曜日～金曜日のごはんのエネルギーは320kcalです。(ごはん利用者のみ)

* 献立表のエネルギーにごはんは含まれていません。土日用ごはんのエネルギーは290kcalです。(ごはん利用者のみ)

* バランス土日セットは介護食ではなく通常のやわらかさとなっています。

＜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が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 小骨が入っている場合がありますので、お召し上がる際にはご注意ください。

＜お召し上がり方＞

コープのやわらか食	バランス土日セット(金曜日お届け分)
①冷蔵庫で保管し、当日21時までにお召し上がりください。 ②電子レンジの加熱はピンクのカップを取り外し、フタをしたまま500Wで60秒、700Wで50秒を目安に温めてください。 * 回転式電子レンジで容器が引っ掛かる場合は、フタを取りラップをかけ温めてください。	①冷蔵庫で保管し、日曜日(お届けの翌々日)の21時までにお召し上がりください。 ②電子レンジの加熱は封を少し開けて、500Wで1分30秒、700Wで1分20秒を目安に温めてください。

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》

やわらか食

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、記入して配達スタッフにお渡しください。