

◆ 8月31日～ 9月4日の献立表

そふと食（介護食）			献立表		※ 当日21時までにお召し上がりください。			※ 調理・加工をしていない物に★印をつけています。					
8月31日 月 曜日			9月1日 火 曜日		9月2日 水 曜日		9月3日 木 曜日		9月4日 金 曜日				
ミートローフ			チキンシチュー		タラの煮魚		かに玉風あんかけ		豆腐ハンバーグ				
なすとかにかまの煮物			温野菜のタルタル風味		白菜の肉炒め		かぼちゃのそぼろ煮		じゃが芋金平				
トマトサラダ			もやしの中華和え		冷奴		キャベツのオーロラサラダ		卵味噌				
チンゲン菜の和え物			煮りんご		小松菜の胡麻味噌和え		かぶの和え物		きゅうり生酢				
★鯛味噌			★ねり梅		★のりの佃煮		★みかん缶		★漬物				
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	256kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	262kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	262kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	261kcal		
	タンパク質	17.3g		タンパク質	11.1g		タンパク質	18.1g		タンパク質	13.7g	タンパク質	15.2g
	脂質	10.9g		脂質	16.0g		脂質	7.1g		脂質	11.3g	脂質	11.1g
	炭水化物	26.4g		炭水化物	23.5g		炭水化物	31.1g		炭水化物	29.7g	炭水化物	26.7g
	食塩相当量	2.1g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.0g		食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.4g

やわらか食（介護食）			献立表			※ お浸し等は調味料を加えていません。お好みで味付けして下さい。			※ 調理・加工をしていない物に★印をつけています。						
8月31日 月 曜日			9月1日 火 曜日			9月2日 水 曜日			9月3日 木 曜日			9月4日 金 曜日			
カレイのみぞれ煮			チキンシチュー			ホッケのバター醤油焼き			かに玉風あんかけ			サバの漬焼き			
キャベツ炒め			玉ねぎとツナのソテー			なすのそぼろ炒め			豆腐の味噌炒め			じゃが芋金平			
カリフラワーとかにかまのサラダ			もやし中華和え			小松菜の胡麻味噌和え			ブロッコリーのオーロラサラダ			卵味噌			
チンゲン菜のお浸し			ほうれん草の和え物			大根のゆかり甘酢漬			白菜のお浸し			菜の花の胡麻和え			
★鯛味噌			★ねり梅			★煮豆			★漬物			★のりの佃煮			
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、 かに	エネルギー	259kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	269kcal	アレルギー	エネルギー	266kcal	アレルギー	エネルギー	263kcal	卵、乳、小麦、 かに	アレルギー	エネルギー	258kcal
	タンパク質	18.7g		タンパク質	20.5g		タンパク質	15.5g		タンパク質	13.8g		タンパク質	17.2g	
	脂質	13.7g		脂質	10.3g		脂質	10.7g		脂質	13.7g		脂質	11.5g	
	炭水化物	18.5g		炭水化物	30.9g		炭水化物	33.2g		炭水化物	22.4g		炭水化物	27.3g	
	食塩相当量	1.5g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	2.1g	

＜電子レンジでの温めの目安＞

そふと食・やわらか食

帯封とピンクと黄色のカップを取り外し、フタをしたまま500Wで60秒を目安に温めてください。

そふと食は、続けて1分以上の温めはしないで下さい。

※ 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。

※ あたためた直後は熱いので、取扱いは十分注意してください。

- ＜注意事項＞
- ① お弁当は、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。
 - ② 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。
 - ③ 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。
 - ④ 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。帯封の表示をご確認ください。
 - ⑤ 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。
 - ⑥ 魚は小骨が入っている場合があるので、お召し上がる際にはご注意ください。
- ※ お弁当やお届けの変更等ございましたら、前週の火曜日18時までにご連絡ください。

●お声をお聞かせください。ご記入後、配達員に直接お渡しいただくか、保冷箱に入れてご提出ください。

【1】今週美味しかった献立を教えてください。

【2】改善を希望する献立を教えてください。

【3】今後入っていたらうれしい献立を教えてください。

《わたしのひと声カード》

組合員
氏名

回答必要 ・ 回答不要
ご利用の
お弁当

お問い合わせ
0120-102-705

コープ配食サービスセンター
営業時間：9時～18時 / 月～金