◆9月22日～9月26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。

9月22日　月　曜日	9月23日　火　曜日	9月24日　水　曜日	9月25日　木　曜日	9月26日　金　曜日
カレイの煮魚	煮込みチキンハンバーグ	赤魚の煮魚	チャーシュー風煮	肉じゃが
クリーム煮	じゃが芋の煮物	かぼちゃのマッシュ	卵とうふ	小松菜の炒め煮
白菜のおかか和え	ほうれん草の生姜和え	大根サラダ	春雨の酢醤油和え	菊の甘酢和え
オクラのお浸し	キャベツのだし割り	ブロッコリーのおかか和え	チンゲン菜のなめこ和え	大根の胡麻サラダ
★ねり梅	煮豆	★漬物	煮りんご	きゅうりの味噌和え

アレルギー	エネルギー	244kcal	アレルギー	エネルギー	261kcal	アレルギー	エネルギー	252kcal	アレルギー	エネルギー	259kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	15.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	10.5g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.4g
	脂質	8.6g		脂質	8g		脂質	9.2g		脂質	11.9g
	炭水化物	29g		炭水化物	38g		炭水化物	34.5g		炭水化物	25.3g
	食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2g

アレルギー	エネルギー	250kcal			
卵、乳、小麦	タンパク質	11.6g			
	脂質	9.3g			
	炭水化物	34.7g			
	食塩相当量	2g			

※　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。

やわらか食（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。

9月22日　月 曜日	9月23日　火 曜日	9月24日　水 曜日	9月25日　木 曜日	9月26日　金 曜日
アジの煮付	煮込みチキンハンバーグ	ホッケの焼魚	けんちん蒸し	すり身のふんわり蒸し
蒸し鶏	大根と鶏肉の煮物	かぼちゃのマッシュ	生姜味噌おでん風	白菜の炒め煮
かぼちゃの含め煮	ほうれん草のおかか和え	長芋の吉野煮	チンゲン菜のなめこ和え	さつま芋のねり込み
いんげんのマヨ和え	キャベツの生姜醤油和え	ブロッコリーの胡麻マヨ和え	モロヘイヤのお浸し	大根の甘酢漬け
★漬物	★煮豆	★漬物	★漬物	なすの味噌和え

アレルギー	エネルギー	239kcal	アレルギー	エネルギー	261kcal	アレルギー	エネルギー	246kcal	アレルギー	エネルギー	241kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	20.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	19.6g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	20.4g
	脂質	6.2g		脂質	10.3g		脂質	4.8g		脂質	9.3g
	炭水化物	29.4g		炭水化物	28.1g		炭水化物	39.9g		炭水化物	22.2g
	食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.2g

アレルギー	エネルギー	265kcal			
卵、乳、小麦	タンパク質	9.8g			
	脂質	8.6g			
	炭水化物	38.5g			
	食塩相当量	1.5g			

＜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。
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》　回答必要　・　回答不要

氏名　　様　　ご利用のお弁当

◆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。