

◆9月15日～9月19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15日 月 曜日			9月16日 火 曜日		9月17日 水 曜日			9月18日 木 曜日		9月19日 金 曜日			
ホッケの煮魚			かに玉子あんかけ		鶏と豆腐の照煮			マスの煮魚		鶏の味噌マヨ焼き			
キャベツの肉炒め			肉そぼろ		麻婆茄子			ポテト金平		大根の煮物			
小松菜の胡麻味噌和え			オーロラサラダ		もやし炒め			きゅうりの生酢		南瓜の甘煮			
ほうれん草のり和え			きのこの甘辛煮		きゅうりとかにカマ和え			チンゲン菜の胡麻和え		小松菜のピーナツ和え			
★漬物			サケフレーク		★漬物			★鯛味噌		りんごのコンポート			
アレルギー		エネルギー 242kcal	アレルギー		エネルギー 253kcal	アレルギー		エネルギー 250kcal	アレルギー		エネルギー 269kcal		
卵、乳、小麦	タンパク質	15.8g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	14.6g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	14.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	17.2g		
	脂質	7.8g		脂質	10.8g		脂質	12.8g		脂質	7.7g	脂質	13.7g
	炭水化物	29.6g		炭水化物	26.2g		炭水化物	22.3g		炭水化物	32.9g	炭水化物	25g
	食塩相当量	2g		食塩相当量	2.4g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.2g

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。							
9月15日 月 曜日		9月16日 火 曜日		9月17日 水 曜日		9月18日 木 曜日		9月19日 金 曜日					
マスの香草焼き		かに玉子あんかけ		鶏の漬焼き		赤魚の煮魚		ふんわりすり身のトマト風味					
じゃが芋の中華炒め		なすの煮浸し		くずかけ		いもの金平		大根の金平煮					
ほうれん草和え		大根の梅和え		もやし炒め		豆腐の子和え		いとこ煮					
もやしの酢醤油和え		オーロラサラダ		いんげんの胡麻和え		キャベツのだし割り		ほうれん草のピーナツ和え					
ツナマヨ		★漬物		卵みそ		★鯛味噌		★漬物					
アレルギー		エネルギー 276kcal	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 241kcal	アレルギー	エネルギー 260kcal			
卵、乳、小麦	タンパク質	17.8g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	11.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.3g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	11.9g		
	脂質	16g		脂質	12.6g		脂質	8.7g		脂質	9.5g	脂質	11g
	炭水化物	20.9g		炭水化物	24.8g		炭水化物	25.3g		炭水化物	27.2g	炭水化物	30.2g
	食塩相当量	1.8g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.2g	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、取扱いに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
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

《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。