

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14日(月)					1月15日(火)					1月16日(水)					1月17日(木)					1月18日(金)														
鶏ひき肉の味噌焼き					タラの煮魚					カレイの煮魚					チキンカレー					かにスクランブルのグリーンピースあんかけ														
卵豆腐					ごぼうの金平煮					いんげん炒め					キャベツ炒め					チキンポトフ風														
大根の煮物					豆腐のあんかけ煮					もやしの中華和え					ほうれん草のおかか和え					かぼちやの煮物														
キャベツサラダ					トマトサラダ					もずくのだし割り					なめ茸おろし					白菜の和え物														
★ねり梅					★鯛味噌					ババロア					ペースト漬物					★のり佃煮														
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 308 kcal					エネルギー 314 kcal					エネルギー 324 kcal					エネルギー 335 kcal					エネルギー 273 kcal														
タンパク質 16.9 g					タンパク質 19.4 g					タンパク質 14.8 g					タンパク質 16.1 g					タンパク質 13.6 g														
脂質 13 g					脂質 6 g					脂質 15 g					脂質 11.6 g					脂質 8.1 g														
炭水化物 29.7 g					炭水化物 41.3 g					炭水化物 30.4 g					炭水化物 42.6 g					炭水化物 37.7 g														
食塩相当量 2.1 g					食塩相当量 2.3 g					食塩相当量 1.7 g					食塩相当量 2.5 g					食塩相当量 2.4 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21日(月)					1月22日(火)					1月23日(水)					1月24日(木)					1月25日(金)														
太刀魚の煮魚					豆腐の味噌マヨネーズ焼き					アジの煮魚					貝味噌焼き					チキンハンバーグ														
白菜の旨煮					大根の煮物					いとこ煮					煮合え					長芋の煮物														
ポテト金平					子和え					白菜のなめこ和え					野菜のスープ煮					もずく三杯酢														
ほうれん草の胡麻和え					ツナサラダ					ピーナッツ和え					おぐらの香味和え					ほうれん草のだし割り														
★ねり梅					★のり佃煮					コンポート					★ねり梅					ストロベリームース														
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 316 kcal					エネルギー 344 kcal					エネルギー 271 kcal					エネルギー 279 kcal					エネルギー 284 kcal														
タンパク質 13.4 g					タンパク質 21.4 g					タンパク質 13.2 g					タンパク質 17.2 g					タンパク質 18.7 g														
脂質 11.7 g					脂質 17 g					脂質 6.8 g					脂質 9.1 g					脂質 10 g														
炭水化物 36.7 g					炭水化物 26.8 g					炭水化物 38.5 g					炭水化物 29.8 g					炭水化物 28.9 g														
食塩相当量 2.3 g					食塩相当量 1.8 g					食塩相当量 1.6 g					食塩相当量 2.2 g					食塩相当量 1.7 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プにお渡しください。