◆ 11月30日～ 12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。

11月30日 月 曜日	12月1日 火 曜日	12月2日 水 曜日	12月3日 木 曜日	12月4日 金 曜日
コロッケ風	チキンシチュー	アジの煮魚	松風焼き風	はんぺんの卵とじ
白菜の土佐煮	大根のそぼろ煮	豆腐の子和え	ごぼうの金平煮	いんげん炒め
キャベツの味噌マヨ和え	じゃが芋のくずかけ	青菜とえびつみれの塩炒め	キャベツサラダ	キャベツの炒め物
ほうれん草の胡麻和え	なすの和え物	カレーピクルス	小松菜の和え物	チンゲン菜の和え物
★漬物	★鯛味噌	★のり佃煮	★漬物	★漬物
アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦
エネルギー 273kcal	エネルギー 274kcal	エネルギー 240kcal	エネルギー 263kcal	エネルギー 256kcal
タンパク質 10.9g	タンパク質 12.4g	タンパク質 15.8g	タンパク質 11.3g	タンパク質 16.9g
脂質 12.2g	脂質 9.9g	脂質 8.0g	脂質 13.2g	脂質 11.5g
炭水化物 38.0g	炭水化物 40.1g	炭水化物 26.7g	炭水化物 28.6g	炭水化物 22.1g
食塩相当量 1.5g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.8g

※　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。

11月30日 月 曜日	12月1日 火 曜日	12月2日 水 曜日	12月3日 木 曜日	12月4日 金 曜日
コロッケ風	チキンシチュー	アジの漬焼き	なすの重ね焼き風	タラの煮魚
キャベツとかにカマの炒め	大根のそぼろ煮	青菜とえび団子の炒め煮	にんじん炒り煮	いんげん炒め
白菜の土佐風味	野菜炒め	豆腐の子和え	白菜のピーナツ和え	スクランブルエッグ
ほうれん草の胡麻和え	チンゲン菜とかにカマの和え物	カレーピクルス	キャベツサラダ	チンゲン菜の和え物
★のり佃煮	★鯛味噌	★漬物	★漬物	★漬物
アレルギー：卵、乳、小麦、かに	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	アレルギー：卵、乳、小麦、えび	アレルギー：卵、乳、小麦、落花生	アレルギー：卵、乳、小麦
エネルギー 266kcal	エネルギー 259kcal	エネルギー 241kcal	エネルギー 255kcal	エネルギー 246kcal
タンパク質 13.3g	タンパク質 12.7g	タンパク質 20.3g	タンパク質 11.4g	タンパク質 16.9g
脂質 9.1g	脂質 12.0g	脂質 8.0g	脂質 14.4g	脂質 13.2g
炭水化物 40.5g	炭水化物 29.4g	炭水化物 23.2g	炭水化物 24.8g	炭水化物 15.2g
食塩相当量 1.7g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.4g

＜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、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

●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》　回答必要 ・ 回答不要

組合員
氏名＿＿＿＿＿＿＿＿

ご利用の
お弁当＿＿＿＿＿＿＿＿