

◆ 9月28日～ 10月2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28日 月 曜日			9月29日 火 曜日		9月30日 水 曜日			10月1日 木 曜日		10月2日 金 曜日				
チキンシチュー			アジの煮魚		松風焼き風			カレイの煮魚		ミートローフ				
大根のそぼろ煮			えびつみれの塩炒め		卵どうふ			いんげん炒め		なすの煮物				
野菜炒め			カレーピクルス		キャベツサラダ			小松菜の和え物		トマトサラダ				
きゅうりとかにカマの甘酢和え			青菜のおかか和え		白菜の和え物			オクラのお浸し		もやしの中華和え				
★鯛味噌			★のりの佃煮		★漬物			★漬物		★ねり梅				
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	273kcal	卵、乳、小麦、 えび	エネルギー	247kcal	アレルギー	エネルギー	272kcal	アレルギー	エネルギー	248kcal	アレルギー	エネルギー	241kcal
	タンパク質	12.1g		タンパク質	15.9g		タンパク質	17.0g		タンパク質	12.0g		タンパク質	14.5g
	脂質	11.9g		脂質	8.4g		脂質	12.1g		脂質	10.6g		脂質	10.0g
	炭水化物	35.3g		炭水化物	27.5g		炭水化物	26.1g		炭水化物	28.6g		炭水化物	27.3g
	食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.1g		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。

※ 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。

やわらか食（介護食）		献立表		9月28日		月 曜日		9月29日		火 曜日		9月30日		水 曜日		10月1日		木 曜日		10月2日		金 曜日	
チキンシチュー		アジの漬焼き		なすの重ね焼き風		カレイの煮魚		ミートローフ															
大根のそぼろ煮		豆腐と小桜えびの塩炒め		人参の炒り煮		いんげんの炒め物		豆腐の肉味噌かけ															
野菜炒め		大根の梅サラダ		白菜のピーナツ和え		鶏と野菜の蒸し物		ほうれん草の土佐風味															
オクラの辛子酢醤油和え		カレーピクルス		キャベツの胡麻マヨサラダ		青菜のおかか和え		チンゲン菜の和え物															
★漬物		★鯛味噌		★漬物		★ツナマヨ		★漬物															
アレルギー		エネルギー 263kcal		アレルギー		エネルギー 266kcal		アレルギー		エネルギー 272kcal		アレルギー		エネルギー 249kcal		アレルギー		エネルギー 275kcal					
卵、乳、小麦	タンパク質	12.9g		卵、乳、小麦、えび	タンパク質	24.3g		卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	14.5g		卵、乳、小麦	タンパク質	20.7g		卵、乳、小麦	タンパク質	22.4g					
	脂質	12.2g			脂質	9.7g			脂質	13.4g			脂質	12.3g			脂質	15.1g					
	炭水化物	32.5g			炭水化物	23.5g			炭水化物	28.4g			炭水化物	18.0g			炭水化物	17.0g					
	食塩相当量	2.4g			食塩相当量	1.4g			食塩相当量	2.0g			食塩相当量	1.9g			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が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》

回答必要 ・ 回答不要

組合員

ご利用の

氏名

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