◆ 9月21日～ 9月25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21日 月 曜日	9月22日 火 曜日	9月23日 水 曜日	9月24日 木 曜日	9月25日 金 曜日
肉豆腐	赤魚の煮魚	おろしハンバーグ	スクランブルエッグ	タラの煮魚
冬瓜の炒め物	かぼちゃの煮物	長芋の煮物	いんげん炒め	豆腐のうすくず煮
オクラのお浸し	豆腐サラダ	キャベツのゆず風味和え	ブロッコリーの胡麻ドレサラダ	ほうれん草のおかか和え
白菜の和え物	ねかぶの二杯酢和え	小松菜の生姜和え	白菜の甘酢和え	さつま芋の煮物
★漬物	★鯛味噌	★みかん缶	★ねり梅	★のりの佃煮
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	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦
エネルギー 244kcal	エネルギー 241kcal	エネルギー 269kcal	エネルギー 266kcal	エネルギー 274kcal
タンパク質 15.7g	タンパク質 11.7g	タンパク質 16.5g	タンパク質 9.8g	タンパク質 16.5g
脂質 11.3g	脂質 7.1g	脂質 9.7g	脂質 15.4g	脂質 5.9g
炭水化物 24.6g	炭水化物 34.3g	炭水化物 32.2g	炭水化物 23.4g	炭水化物 39.8g
食塩相当量 2.1g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.6g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.3g

※ 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21日 月 曜日	9月22日 火 曜日	9月23日 水 曜日	9月24日 木 曜日	9月25日 金 曜日
肉豆腐	赤魚の煮魚	おろしハンバーグ	スクランブルエッグ	鶏とじゃが芋の炒め
冬瓜の炒め物	かぼちゃの含め煮	長芋の煮物	かぶの煮付け	豆腐のうすくず煮
白菜のなめ茸煮	野菜の五色せん炒め	大根の金平煮	鶏と野菜のソテー	ほうれん草のおかか和え
キャベツとかにカマの二杯酢和え	野菜の煮浸し	キャベツのゆず風味和え	ブロッコリーの胡麻ドレサラダ	もやしの胡麻味噌和え
★漬物	★漬物	★のりの佃煮	★鯛味噌	★漬物
アレルギー：卵、乳、小麦、かに	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	アレルギー：卵、乳、小麦
エネルギー 275kcal	エネルギー 241kcal	エネルギー 273kcal	エネルギー 272kcal	エネルギー 248kcal
タンパク質 23.5g	タンパク質 14.8g	タンパク質 18.1g	タンパク質 17.2g	タンパク質 17.6g
脂質 15.1g	脂質 10.7g	脂質 11.8g	脂質 12.2g	脂質 10.3g
炭水化物 16.4g	炭水化物 22.6g	炭水化物 27.6g	炭水化物 26.3g	炭水化物 26.1g
食塩相当量 1.9g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.5g

＜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