

◆ 8月10日～ 8月14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。			
8月10日 月 曜日			8月11日 火 曜日		8月12日 水 曜日			8月13日 木 曜日		8月14日 金 曜日	
ホッケの味噌煮			けんちん蒸し風		カレイの煮魚			肉野菜炒め		サケの煮魚	
長芋の煮物			えびのクリーム煮		さつま芋のねりこみ			大根と豆腐の甘味噌かけ		野菜と鶏肉のトマト煮	
卵味噌			チンゲン菜の和え物		春雨サラダ			ほうれん草の胡麻和え		いんげんの胡麻マヨ和え	
ブロッコリーのおかか和え			もやしの辛子醤油和え		なすの酢味噌和え			ねかぶの酢の物		モロヘイヤのだし割り	
★漬物			★のりの佃煮		★ねり梅			★洋なし缶		★鯛味噌	
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	エネルギー	255kcal	卵、乳、小麦、えび	エネルギー	247kcal	アレルギー	エネルギー	260kcal	アレルギー	エネルギー	267kcal
	タンパク質	14.5g		タンパク質	18.4g		タンパク質	10.3g		タンパク質	13.2g
	脂質	6.1g		脂質	11.9g		脂質	8.4g		脂質	8.7g
	炭水化物	36.8g		炭水化物	20.1g		炭水化物	37.5g		炭水化物	36.9g
	食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.0g		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		8月10日		月 曜日		8月11日		火 曜日		8月12日		水 曜日		8月13日		木 曜日		8月14日		金 曜日	
麻婆豆腐				シーフードカレー				酢鶏				タラの香味ソースがけ				鶏のトマト煮				じゃが芋のソテー			
いんげん炒め				もやし炒め				小松菜の炒め煮				人参の味噌炒め				いんげんの胡麻マヨ和え				なすの煮浸し			
えび入りスクランブルエッグ				卵どうふ				キャベツとツナの中華サラダ				ほうれん草の胡麻和え				★漬物							
オーロラサラダ				チンゲン菜のナムル				白菜のさんしょう和え				★ねり梅											
★洋なし缶				★漬物				★のりの佃煮															
アレルギー		エネルギー 256kcal		アレルギー		エネルギー 260kcal		アレルギー		エネルギー 251kcal		アレルギー		エネルギー 252kcal		アレルギー		エネルギー 264kcal					
卵、乳、小麦、えび		タンパク質 14.9g		卵、乳、小麦、えび		タンパク質 13.1g		卵、乳、小麦		タンパク質 19.3g		卵、乳、小麦		タンパク質 14.1g		卵、乳、小麦		タンパク質 16.9g					
		脂質 15.1g				脂質 12.3g				脂質 10.4g				脂質 12.2g				脂質 10.9g					
		炭水化物 18.4g				炭水化物 29.0g				炭水化物 24.1g				炭水化物 21.7g				炭水化物 31.7g					
		食塩相当量 1.5g				食塩相当量 2.2g				食塩相当量 2.0g				食塩相当量 2.3g				食塩相当量 1.8g					

＜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