

◆1月12日～1月16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。					
1月12日 月 曜日			1月13日 火 曜日		1月14日 水 曜日		1月15日 木 曜日		1月16日 金 曜日				
親子煮			ホッケの煮魚		鶏団子の煮物		アジの煮魚		肉鍋風煮				
いんげん炒め			金平ごぼう		キャベツとかにカマの炒め物		豆腐の塩炒め		大根の煮物				
カリフラワーのごまドレサラダ			もやし炒め		ほうれん草の胡麻和え		なすの炒め物		卵とうふ				
小松菜の和え物			ポテトサラダ		白菜の土佐風味		カレーピクルス		梅サラダ				
★鯛味噌			★漬物		★ねり梅		★洋なし缶		★のりの佃煮				
アレルギー		エネルギー 263kcal	アレルギー		エネルギー 255kcal	アレルギー		エネルギー 245kcal	アレルギー		エネルギー 266kcal		
卵、乳、小麦	タンパク質	17.4g	卵、乳、小麦	タンパク質	10.1g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質	15.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	16.2g		
	脂質	13.7g		脂質	11.6g		脂質	9.6g		脂質	8.3g	脂質	9.9g
	炭水化物	20.1g		炭水化物	31.6g		炭水化物	25.5g		炭水化物	33.1g	炭水化物	31.9g
	食塩相当量	2.5g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.9g

やわらか食（介護食）献立表										※ 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。										※ 調理・加工をしていない物に★印をつけています。									
1月12日 月 曜日					1月13日 火 曜日					1月14日 水 曜日					1月15日 木 曜日					1月16日 金 曜日									
親子煮					ホッケの焼魚					肉団子					アジの漬焼き					茄子の重ね焼き風									
白菜炒め					金平ごぼう					キャベツとかにカマの炒め					豆腐と小桜えびの塩炒め					にんじんの炒り煮									
ブロッコリーの胡麻ドレサラダ					ポテトサラダ					ほうれん草の胡麻和え					野菜炒め					大根の梅サラダ									
もやしの和え物					モロヘイヤの辛子酢醬油和え					白菜の土佐風味					チンゲン菜の和え物					白菜のピーナツ和え									
★鯛味噌					★漬物					★ねり梅					★漬物					★漬物									
アレルギー		エネルギー 267kcal			アレルギー		エネルギー 245kcal			アレルギー		エネルギー 267kcal			アレルギー		エネルギー 251kcal			アレルギー		エネルギー 259kcal							
卵、乳、小麦	タンパク質 20.3g				卵、乳、小麦	タンパク質 13.2g				卵、乳、小麦、かに	タンパク質 17.9g				卵、乳、小麦、えび	タンパク質 21.7g				卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 13.1g								
	脂質 11.6g					脂質 11.8g					脂質 10.4g					脂質 13.4g					脂質 10.5g								
	炭水化物 25.1g					炭水化物 27.9g					炭水化物 28.9g					炭水化物 15g					炭水化物 32.3g								
	食塩相当量 2.5g					食塩相当量 1.8g					食塩相当量 1.7g					食塩相当量 1.8g					食塩相当量 1.9g								

＜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、取扱いに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
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

《わたしのひと声カード》

回答必要 ・ 回答不要

氏名	様	ご利用の お弁当
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		
<hr/>		

◆ご意見・ご要望などありましたら、記入して配達スタッフにお渡しください。