

◆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 252kcal	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 12.5g	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		

※ 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。

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物	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醤油和え	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

◆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。