

◆1月5日～1月9日の献立表 12月19日(金)が変更の締め切りです。

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5日	月曜日	1月6日	火曜日	1月7日	水曜日	1月8日	木曜日	1月9日	金曜日		
お魚ハンバーグ		豚肉のクリーム煮		太刀魚の煮魚		肉豆腐		鮭のテリーヌ			
なす炒め		チンゲン菜とかにカマの炒め		キャベツと豚肉の炒め物		冬瓜の炒め		大根の炒め物			
白菜のなめこ風味		きゅうりの胡麻酢和え		なすのあんかけ		かぼちゃ煮		キャベツのマヨ和え			
もやしのおかか和え		ほうれん草のお浸し		オクラのお浸し		カニ酢		ねかぶ二杯酢			
煮豆		★漬物		★漬物		★のりの佃煮		★ねり梅			
アレルギー	エネルギー 268kcal	アレルギー	エネルギー 246kcal	アレルギー	エネルギー 260kcal	アレルギー	エネルギー 273kcal	アレルギー	エネルギー 264kcal		
卵、乳、小麦	タンパク質 22.5g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 11.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 13.5g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 17.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 11.4g		
	脂質 11.7g		脂質 13g		脂質 12.7g		脂質 10.7g		脂質 11.3g		
	炭水化物 24.2g		炭水化物 24.9g		炭水化物 25.9g		炭水化物 31.4g		炭水化物 31.5g		
	食塩相当量 1.6g		食塩相当量 2g		食塩相当量 1.8g		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。

1月5日	月曜日	1月6日	火曜日	1月7日	水曜日	1月8日	木曜日	1月9日	金曜日		
お魚ハンバーグ		メバルの漬焼き		鶏肉のカレーソース		赤魚の煮魚		おろしハンバーグ			
肉じゃが		大根いり鶏		人参しりしり		クリーム煮		大根の金平煮			
なす炒め		チンゲン菜とかにカマの炒め煮		茄子のそぼろ煮		かぼちゃの含め煮		チンゲン菜の炒め物			
もやしのおかか和え		白菜の和え物		ほうれん草のお浸し		カニ酢		キャベツのゆず風味和え			
★漬物		★漬物		★鯛味噌		★漬物		ねり梅			
アレルギー	エネルギー 260kcal	アレルギー	エネルギー 248kcal	アレルギー	エネルギー 273kcal	アレルギー	エネルギー 241kcal	アレルギー	エネルギー 250kcal		
卵、乳、小麦	タンパク質 22.8g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 16.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.3g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 15.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 17g		
	脂質 11.7g		脂質 8.2g		脂質 16g		脂質 5.5g		脂質 11.2g		
	炭水化物 22.1g		炭水化物 29.5g		炭水化物 18.5g		炭水化物 37.5g		炭水化物 26.6g		
	食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.3g		

<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。