

◆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			チンゲン菜とかにかマの炒め		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			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	268kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	246kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	260kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	273kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	264kcal
	タンパク質	22.5g		タンパク質	11.6g		タンパク質	13.5g		タンパク質	17.8g		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

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		チンゲン菜とかにかマの炒め煮		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
<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。