

◆12月15日～12月19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。			
12月15日	月曜日	12月16日	火曜日	12月17日	水曜日	12月18日	木曜日	12月19日	金曜日		
アジの煮魚	しぐれ味噌松風焼	カレイの煮魚	ミートローフ	ホッケの煮魚							
豆腐の塩炒め	大根の煮物	いんげんの炒め	なすの煮物	白菜と鶏肉の炒め							
カレーピクルス	鶏とキャベツの甘酢和え	小松菜のマヨ和え	トマトサラダ	小松菜の胡麻味噌和え							
ほうれん草のおかか和え	白菜の生姜醤油風味	オクラのお浸し	もやしの中華和え	卵サラダ							
★のりの佃煮	★漬物	★漬物	★ねり梅	★鯛味噌							
アレルギー	エネルギー 249kcal	アレルギー	エネルギー 269kcal	アレルギー	エネルギー 250kcal	アレルギー	エネルギー 241kcal	アレルギー	エネルギー 270kcal		
卵、乳、小麦	タンパク質 16.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 11.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.5g		
	脂質 8.8g		脂質 9.6g		脂質 13.8g		脂質 10.4g		脂質 13.2g		
	炭水化物 27.3g		炭水化物 32.1g		炭水化物 23.3g		炭水化物 24.8g		炭水化物 26.1g		
	食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2g		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。

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。

12月15日	月曜日	12月16日	火曜日	12月17日	水曜日	12月18日	木曜日	12月19日	金曜日		
アジの漬け焼き	しぐれ味噌松風焼	タラのクリームソース	ミートローフ	ホッケの煮魚							
豆腐と小桜えびの塩炒め	にんじんの炒り煮	いんげんの炒め物	キャベツ炒め	クリーム煮							
カリフラワーのカレー和え	白菜のピーナツ和え	蒸し鶏おろし	なすの炒め煮	ほうれん草の土佐風味							
小松菜のおかか和え	キャベツの青じそサラダ	チンゲン菜のおかか和え	ナムル	もやしの酢醤油和え							
★漬物	★漬物	★ねり梅	★漬物	★煮豆							
アレルギー	エネルギー 241kcal	アレルギー	エネルギー 253kcal	アレルギー	エネルギー 248kcal	アレルギー	エネルギー 274kcal	アレルギー	エネルギー 257kcal		
卵、乳、小麦、えび	タンパク質 22.4g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 16.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 20g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.6g		
	脂質 11.4g		脂質 10.7g		脂質 12.4g		脂質 12.6g		脂質 8.2g		
	炭水化物 14.8g		炭水化物 26.7g		炭水化物 14.4g		炭水化物 27g		炭水化物 35.2g		
	食塩相当量 1.7g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2g		食塩相当量 2.1g		

＜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。