

◆6月16日～20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。			
6月16日 月 曜日			6月17日 火 曜日		6月18日 水 曜日			6月19日 木 曜日		6月20日 金 曜日	
アジの煮魚			鶏肉の照煮		かぼちゃコロッケ風			ホッケの味噌煮		けんちん蒸し	
かぼちゃのいとし煮			なすの田楽風		じゃが芋のクリーム煮			根菜の煮物		長芋の煮物	
なめこ炒め			おぐらの香味和え		煮合え			ポテトサラダ		大根なます	
小松菜のピーナッツ和え			ほうれん草の和え物		白菜のおかか和え			生姜醤油和え		青菜の和え物	
りんごコンポート			ペースト漬物		★ねり梅			煮豆		★のりの佃煮	
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	
エネルギー 241kcal			エネルギー 246kcal		エネルギー 270kcal			エネルギー 270kcal		エネルギー 267kcal	
タンパク質 12.6g			タンパク質 14.5g		タンパク質 11.9g			タンパク質 15g		タンパク質 18.1g	
脂質 5.6g			脂質 9.9g		脂質 10.2g			脂質 8.4g		脂質 9.9g	
炭水化物 39.6g			炭水化物 28.7g		炭水化物 37.9g			炭水化物 38.9g		炭水化物 29.2g	
食塩相当量 1.7g			食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.9g			食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.8g	
卵、乳、小麦、落花生			卵、乳、小麦		卵、乳、小麦			卵、乳、小麦		卵、乳、小麦	

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。		※ 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。	
6月16日 月 曜日		6月17日 火 曜日		6月18日 水 曜日		6月19日 木 曜日		6月20日 金 曜日	
豆腐の卵味噌あんかけ		回鍋肉（ホイコーロー）		マスの塩焼き		チキンの煮込みハンバーグ		けんちん蒸し	
いんげんのそぼろ炒め		人参のソテー		大根炒め		白菜と桜えびのスープ煮		長芋の吉野煮	
かぼちゃのやわらか煮		キャベツと鶏肉の軟らか煮		蒸し鶏の生姜あん		生姜の醤油和え		ブロッコリーの和え物	
白菜のピーナッツ和え		青菜の和え物		煮しめ		小松菜の味噌炒め		ほうれん草のナムル	
★煮豆		なす炒め		★漬物		★漬物		卵味噌	
アレルギー	エネルギー 262kcal	アレルギー	エネルギー 271kcal	アレルギー	エネルギー 246kcal	アレルギー	エネルギー 259kcal	アレルギー	エネルギー 275kcal
卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 15g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 17.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 25.9g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 17.8g	卵、乳、小麦	タンパク質 19.1g
	脂質 8.9g		脂質 14.6g		脂質 9.1g		脂質 10.9g		脂質 10.4g
	炭水化物 35.2g		炭水化物 24g		炭水化物 17.7g		炭水化物 27.4g		炭水化物 31.9g
	食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.3g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 1.6g		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が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。