

◆9月1日～9月5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。												
9月1日 月 曜日			9月2日 火 曜日		9月3日 水 曜日			9月4日 木 曜日		9月5日 金 曜日										
鶏のカレーソース			卵シチュー		赤魚の煮魚			味噌ハンバーグ		タラの煮魚										
なすのあんかけ			冬瓜炒め		かぼちゃの煮物			根菜の煮物		春雨炒め										
野菜炒め			キャベツの和え物		豆腐サラダ			オクラときくの和え		さつま芋の甘煮										
ほうれん草のお浸し			オクラのお浸し		チンゲン菜の二杯酢			キャベツのゆず風味		小松菜の和え物										
トマト			★漬物		煮大根			★漬物		いんげんのお浸し										
アレルギー			エネルギー	252kcal	アレルギー		エネルギー	243kcal	アレルギー		エネルギー	252kcal	アレルギー		エネルギー	272kcal	アレルギー		エネルギー	261kcal
卵、乳、小麦			タンパク質	16.6g	卵、乳、小麦		タンパク質	11g	卵、乳、小麦		タンパク質	13.3g	卵、乳、小麦		タンパク質	16.9g	卵、乳、小麦		タンパク質	14g
			脂質	11.5g			脂質	13.1g			脂質	6.8g			脂質	10.9g			脂質	6.4g
			炭水化物	25g			炭水化物	25.4g			炭水化物	36.1g			炭水化物	30.9g			炭水化物	37.1g
			食塩相当量	1.4g			食塩相当量	2.2g			食塩相当量	1.7g			食塩相当量	1.6g			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。

※ 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。

やわらか食（介護食）		献立表		9月1日		月 曜日		9月2日		火 曜日		9月3日		水 曜日		9月4日		木 曜日		9月5日		金 曜日	
鶏のカレーソースがけ				かに入りシチュー				カレイの焼き魚				おろしハンバーグ				白身魚の大葉みそ				豆腐のうすくず煮			
なすの炒め煮				冬瓜炒め				野菜の五色せん炒め				長芋の煮物				ほうれん草のおかか和え				もやしの胡麻味噌和え			
人参しりしり				大根のなめ茸煮				かぼちゃの含め煮				大根の金平煮				★なめ茸							
ほうれん草のお浸し				キャベツの甘酢和え				チンゲン菜のツナ和え				キャベツのゆず風味和え											
★漬物				卵みそ				★漬物				モロヘイヤの生姜醤油かけ											
アレルギー		エネルギー 274kcal		アレルギー		エネルギー 251kcal		アレルギー		エネルギー 257kcal		アレルギー		エネルギー 272kcal		アレルギー		エネルギー 242kcal					
卵、乳、小麦		タンパク質 17.3g		卵、乳、小麦、かに		タンパク質 10.9g		卵、乳、小麦		タンパク質 17.8g		卵、乳、小麦		タンパク質 17.2g		卵、乳、小麦		タンパク質 25.8g					
		脂質 15.7g				脂質 9.8g				脂質 12.9g				脂質 10.4g				脂質 5.7g					
		炭水化物 20.1g				炭水化物 35.8g				炭水化物 20.4g				炭水化物 32.7g				炭水化物 23.4g					
		食塩相当量 1.6g				食塩相当量 2.5g				食塩相当量 1.9g				食塩相当量 2.1g				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。