

◆8月25日～8月29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。			
8月25日 月 曜日			8月26日 火 曜日		8月27日 水 曜日			8月28日 木 曜日		8月29日 金 曜日	
カレイの煮魚			肉じゃが		ふわふわ煮			八宝菜		メバルの煮魚	
さつま芋のねり込み			金平ごぼう		大根の煮物			トマト煮		野菜炒め	
なすの酢味噌和え			みぞれ和え		ねかぶの酢の物			さつま芋サラダ		白菜の和え物	
春雨サラダ			ほうれん草の胡麻和え		モロヘイヤのだし割り			なすの煮物		おろし和え	
大根なます			★ねり梅		★のりの佃煮			オクラのお浸し		煮豆	
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	250kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	250kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	248kcal	アレルギー	エネルギー	262kcal
	タンパク質	9.7g		タンパク質	11g		タンパク質	16.6g		タンパク質	10g
	脂質	5.5g		脂質	9.3g		脂質	7.4g		脂質	9.3g
	炭水化物	42.5g		炭水化物	35.8g		炭水化物	32.3g		炭水化物	39.1g
	食塩相当量	1.7g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	1.3g

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。		※ 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。	
8月25日 月 曜日		8月26日 火 曜日		8月27日 水 曜日		8月28日 木 曜日		8月29日 金 曜日	
酢鶏		蒸しタラのあんかけ		鶏と野菜の炒め物		八宝菜		メバルの煮魚	
白菜の山椒炒め		人参の味噌炒め		ふろふき大根		野菜のトマト煮		キャベツと豚肉の炒め	
さつま芋のねり込み		ほうれん草の胡麻和え		チンゲン菜の塩煮		大根の青じそ和え		白菜の胡麻和え	
なすの酢味噌和え		かぼちゃサラダ		いんげんの胡麻マヨ和え		お芋の煮物		なす炒め	
★漬物		★漬物		卵みそ		★鯛味噌		★漬物	
アレルギー	エネルギー 259kcal	アレルギー	エネルギー 240kcal	アレルギー	エネルギー 262kcal	アレルギー	エネルギー 255kcal	アレルギー	エネルギー 245kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 14.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 19.1g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 15.9g	卵、乳、小麦	タンパク質 16.1g
	脂質 4.2g		脂質 9.2g		脂質 12.3g		脂質 7.8g		脂質 12.9g
	炭水化物 45.6g		炭水化物 23.7g		炭水化物 24.3g		炭水化物 35.3g		炭水化物 19.9g
	食塩相当量 1.6g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2.5g

＜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。