◆　11月9日～ 11月13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。

11月9日 月 曜日	11月10日 火 曜日	11月11日 水 曜日	11月12日 木 曜日	11月13日 金 曜日
チューシュー風煮	アジの煮魚	鶏の照り煮	かぼちゃコロッケ風	ホッケの味噌煮
子和え	かぼちゃのいとこ煮	なすの炒め物	なすのそぼろ炒め	ほうれん草の煮浸し
大根の煮物	小松菜のピーナツ和え	ほうれん草の和え物	卵サラダ	ポテトサラダ
ツナサラダ	白菜のなめこ炒め	オクラの香味和え	白菜のおかか和え	白菜とかにカマの和え物
オレンジゼリー	★漬物	★漬物	★ねり梅	★煮豆

アレルギー	エネルギー 270kcal タンパク質 17.0g 脂質 14.4g 炭水化物 22.1g 食塩相当量 1.8g	アレルギー	エネルギー 260kcal タンパク質 14.3g 脂質 6.8g 炭水化物 39.7g 食塩相当量 1.9g	アレルギー	エネルギー 249kcal タンパク質 13.2g 脂質 12.1g 炭水化物 26.1g 食塩相当量 1.8g	アレルギー	エネルギー 251kcal タンパク質 9.7g 脂質 11.9g 炭水化物 29.9g 食塩相当量 1.6g	アレルギー	エネルギー 248kcal タンパク質 12.2g 脂質 8.6g 炭水化物 35.3g 食塩相当量 2.1g
卵、乳、小麦		卵、乳、小麦、落花生		卵、乳、小麦		卵、乳、小麦		卵、乳、小麦、かに	

※　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。

11月9日 月 曜日	11月10日 火 曜日	11月11日 水 曜日	11月12日 木 曜日	11月13日 金 曜日
豚肉のやわらか煮	アジの生姜煮	鶏のやわらか煮	カレイの煮魚	チキンハンバーグ
豆腐の子和え	かぼちゃのいとこ煮	人参ソテー	煮しめ	かぼちゃのマッシュ
大根の金平煮	白菜のピーナツ和え	ほうれん草のだし割り	キャベツのタルタルサラダ	白菜とかにカマの和え物
キャベツのツナサラダ	もやしサラダ	ブロッコリーの中華和え	大根炒め	キャベツの生姜和え
★漬物	★のりの佃煮	スクランブルエッグ	★ねり梅	★煮豆

アレルギー	エネルギー 275kcal タンパク質 20.0g 脂質 14.8g 炭水化物 18.4g 食塩相当量 2.3g	アレルギー	エネルギー 245kcal タンパク質 15.7g 脂質 4.7g 炭水化物 39.4g 食塩相当量 2.4g	アレルギー	エネルギー 272kcal タンパク質 23.7g 脂質 16.6g 炭水化物 10.9g 食塩相当量 1.7g	アレルギー	エネルギー 244kcal タンパク質 18.0g 脂質 13.2g 炭水化物 16.3g 食塩相当量 2.5g	アレルギー	エネルギー 275kcal タンパク質 17.5g 脂質 9.5g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 1.9g
卵、乳、小麦		卵、乳、小麦、落花生		卵、乳、小麦		卵、乳、小麦		卵、乳、小麦、かに	

＜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　コープ配食サービスセンター
0120-102-705　営業時間：9時～18時／月～金

●お声をお聞かせください。ご記入後、配達員に直接お渡しいただくか、保冷箱に入れてご提出ください。

【1】今週美味しかった献立を教えてください。

［　　］

【2】改善を希望する献立を教えてください。

［　　］

【3】今後入っていたらうれしい献立を教えてください。

［　　］

《わたしのひと声カード》　回答必要 ・ 回答不要

組合員
氏名

ご利用の
お弁当