

◆1月19日～1月23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。

1月19日 月曜日	1月20日 火曜日	1月21日 水曜日	1月22日 木曜日	1月23日 金曜日
ミートローフ なすの煮物 トマトサラダ チンゲン菜の和え物 ★漬物	ホキ(白身魚)の味噌マヨかけ 里芋のそぼろあんかけ もやしの中華和え ほうれん草のお浸し ★リンゴ缶	チキンポトフ風 なすと鶏の炒め 白菜の和え物 小松菜のお浸し 鯛味噌	かに玉子あんかけ 冬瓜の煮物 オーロラサラダ かぶの和え物 ★サケフレーク	豆腐ハンバーグ ポテト金平 キャベツの和え物 きゅうり生酢 ★ねり梅
アレルギー 卵、乳、小麦	エネルギー 257kcal タンパク質 15.6g 脂質 12.2g 炭水化物 25.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 241kcal タンパク質 15.2g 脂質 9.1g 炭水化物 26.8g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 252kcal タンパク質 12.9g 脂質 8.8g 炭水化物 35.9g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 244kcal タンパク質 13.8g 脂質 11g 炭水化物 24.3g 食塩相当量 2.5g
アレルギー 卵、乳、小麦	エネルギー 253kcal タンパク質 13.2g 脂質 9.3g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 2.3g			

※ 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。

1月19日 月曜日	1月20日 火曜日	1月21日 水曜日	1月22日 木曜日	1月23日 金曜日
ミートローフ キャベツ炒め チンゲン菜の和え物 カリフラワーの二杯酢 ★漬物	赤魚の煮魚 豆腐の肉味噌あんかけ もやしのナムル ブロッコリーサラダ ★煮豆	鶏肉の香草焼き 白菜のソテー 小松菜の胡麻味噌かけ もやしの和え物 ★ねり梅	かに玉子あんかけ 冬瓜のくずかけ なすの煮浸し 白菜のおかか和え ★漬物	サバの漬焼き じゃが芋の金平 もやし炒め キャベツの和え物 ★漬物
アレルギー 卵、乳、小麦	エネルギー 274kcal タンパク質 19.7g 脂質 14.3g 炭水化物 22.3g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 268kcal タンパク質 23.5g 脂質 13.3g 炭水化物 18.1g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 243kcal タンパク質 19.4g 脂質 13.5g 炭水化物 15.5g 食塩相当量 2g	エネルギー 258kcal タンパク質 11.9g 脂質 9.9g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 2.3g
アレルギー 卵、乳、小麦	エネルギー 268kcal タンパク質 16.9g 脂質 15g 炭水化物 24g 食塩相当量 1.5g			

<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。