

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

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