

◆7月7日～7月11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。			
7月7日 月 曜日			7月8日 火 曜日		7月9日 水 曜日			7月10日 木 曜日		7月11日 金 曜日	
鶏団子の煮物			アジの煮魚		鶏肉の時雨みそ松風			カレイの煮魚		ミートローフ	
じゃが芋のくずかけ			豆腐の塩炒め		キャベツの胡麻マヨサラダ			いんげん炒め		里芋のあんかけ	
えび入りおろし酢			カレーピクルス		大根の煮物			きゅうりなます		もやし中華和え	
なすと人参の炒め			小松菜のおかか和え		白菜の和え物			野菜のうま煮		トマトサラダ	
ペースト漬物			★のりの佃煮		ペースト漬物			おくらのお浸し		★ねり梅	
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	
エネルギー 261kcal			エネルギー 233kcal		エネルギー 272kcal			エネルギー 254kcal		エネルギー 264kcal	
タンパク質 16.2g			タンパク質 15.2g		タンパク質 14g			タンパク質 11.4g		タンパク質 16.2g	
脂質 8.3g			脂質 8.5g		脂質 13g			脂質 8.5g		脂質 10.7g	
炭水化物 32.4g			炭水化物 25.4g		炭水化物 29g			炭水化物 33.6g		炭水化物 29.3g	
食塩相当量 2.1g			食塩相当量 2.3g		食塩相当量 2g			食塩相当量 2g		食塩相当量 2g	
卵、乳、小麦、えび			卵、乳、小麦		卵、乳、小麦			卵、乳、小麦		卵、乳、小麦	

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。	
7月7日 月 曜日		7月8日 火 曜日		7月9日 水 曜日		7月10日 木 曜日		7月11日 金 曜日	
鶏肉の中華あんかけ		サバの味噌煮		鶏肉の時雨みそ松風		カレイの煮魚		ミートローフ	
なすの味噌炒め		豆腐の子和え		野菜のソースあんかけ		ささげ炒め		里芋の甘辛煮	
ツナのオイスターソテー		鶏の梅和え		白菜の和え物		甘辛ソテー		三色ナムル	
ほうれん草の和え物		甘酢和え(カレー風味)		マヨサラダ		チンゲン菜のおかか和え		酢醤油和え	
★漬物		キャベツのお浸し		お浸し		★鯛味噌		★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	259kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	273kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	237kcal	卵、乳、小麦
	タンパク質	21.2g		タンパク質	21.9g		タンパク質	19g	
	脂質	10.7g		脂質	11.8g		脂質	11.3g	
	炭水化物	22.3g		炭水化物	24.2g		炭水化物	17.4g	
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	
		2g			1.5g			1.9g	
					1.7g				

＜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りますので、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。