

◆6月30日～7月4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。			
6月30日 月 曜日			7月1日 火 曜日		7月2日 水 曜日			7月3日 木 曜日		7月4日 金 曜日	
肉豆腐			赤魚の煮魚		おろしハンバーグ			野菜入リスクランブルエッグ		サケの味噌煮	
冬瓜炒め			かぼちゃの煮物		長芋の煮物			春雨炒め		なすの煮物	
おくらのお浸し			豆腐サラダ		キャベツのゆず風味和え			ほうれん草のおかか和え		モロヘイヤのお浸し	
なめ茸和え			チンゲン菜の煮浸し		小松菜の生姜醤油かけ			さつま芋の甘煮		カリフラワーのマヨサラダ	
ペースト漬物			白菜のお浸し		トマト			★なめ茸		★鯛味噌	
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 246kcal			エネルギー 248kcal		エネルギー 271kcal			エネルギー 272kcal		エネルギー 249kcal	
タンパク質 15.2g			タンパク質 12.8g		タンパク質 17g			タンパク質 14.9g		タンパク質 13.4g	
脂質 12.2g			脂質 4.7g		脂質 10.2g			脂質 8.7g		脂質 9.4g	
炭水化物 22.8g			炭水化物 40.3g		炭水化物 31.3g			炭水化物 36.2g		炭水化物 29.7g	
食塩相当量 2.3g			食塩相当量 1.5g		食塩相当量 1.7g			食塩相当量 2.4g		食塩相当量 1.6g	

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。											
6月30日		月 曜 日		7月1日		火 曜 日		7月2日		水 曜 日		7月3日		木 曜 日		7月4日		金 曜 日	
肉豆腐				赤魚の煮魚				おろしハンバーグ				野菜入リスクランブルエッグ				サワラの味噌あんかけ			
冬瓜炒め				野菜の彩り炒め				長芋の煮物				鶏肉とじゃが芋の炒め				オイスター炒め			
白菜となめ茸煮				かぼちゃマッシュ				ゆず風味和え				ほうれん草のおかか和え				カリフラワーの胡麻ドレサラダ			
キャベツの甘酢和え				チンゲン菜のソテー				大根の金平煮				お芋の甘辛煮				かにカマ入りのもやし炒め煮			
★鯛味噌				★漬物				ブロッコリーのお浸し				★漬物				なすの煮浸し			
アレルギー		エネルギー 273kcal		アレルギー		エネルギー 232kcal		アレルギー		エネルギー 273kcal		アレルギー		エネルギー 262kcal		アレルギー		エネルギー 245kcal	
卵、乳、小麦	タンパク質	20.6g		卵、乳、小麦	タンパク質	14.3g		卵、乳、小麦	タンパク質	18.5g		卵、乳、小麦	タンパク質	14.7g		卵、乳、小麦、かに	タンパク質	17.7g	
	脂質	13.2g			脂質	10.1g			脂質	10.4g			脂質	10.7g			脂質	10.4g	
	炭水化物	21.4g			炭水化物	22.8g			炭水化物	31.9g			炭水化物	29.6g			炭水化物	24g	
	食塩相当量	1.6g			食塩相当量	2.4g			食塩相当量	1.9g			食塩相当量	2.4g			食塩相当量	2.3g	

＜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 コーフ配食サービスセンター
0120-102-705 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。