# ◆ 11月16日～ 11月20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16日 月 曜日 | 11月17日 火 曜日 | 11月18日 水 曜日 | 11月19日 木 曜日 | 11月20日 金 曜日 |
|---|---|---|---|---|
| チャーシュー風煮 | タラの野菜あんかけ | 豆腐とはんぺんの煮物 | 八宝菜 | メバルの煮魚 |
| 小松菜の炒め煮 | えびと人参のスープ煮 | イタヤ貝とチンゲン菜の炒め煮 | なすの煮物 | 豚肉と野菜の炒め煮 |
| 春雨サラダ | ほうれん草の胡麻和え | いんげんの胡麻マヨ和え | さつま芋サラダ | 鶏とキャベツのカレー炒め |
| なすの酢味噌和え | なめこと菊の和え物 | モロヘイヤのダシ割り | キャベツとツナの和え物 | 白菜の胡麻和え |
| ★のりの佃煮 | ★鯛味噌 | ★漬物 | ★漬物 | ★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 | 卵、乳、小麦、えび | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦、えび | 卵、乳、小麦 |
| エネルギー 272kcal | エネルギー 241kcal | エネルギー 269kcal | エネルギー 275kcal | エネルギー 238kcal |
| タンパク質 13.7g | タンパク質 14.7g | タンパク質 16.4g | タンパク質 13.2g | タンパク質 16.2g |
| 脂質 16.7g | 脂質 3.5g | 脂質 15.8g | 脂質 11.6g | 脂質 7.9g |
| 炭水化物 20.6g | 炭水化物 35.3g | 炭水化物 19.4g | 炭水化物 32.7g | 炭水化物 27.6g |
| 食塩相当量 1.9g | 食塩相当量 2.2g | 食塩相当量 2.0g | 食塩相当量 1.5g | 食塩相当量 1.9g |

※　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16日 月 曜日 | 11月17日 火 曜日 | 11月18日 水 曜日 | 11月19日 木 曜日 | 11月20日 金 曜日 |
|---|---|---|---|---|
| すり身のふんわり蒸し | 肉じゃが | 鶏と野菜の炒め | 八宝菜 | メバルの煮魚 |
| さつま芋のねり込み | 人参の味噌炒め | ふろふき大根 | もやしの炒め物 | キャベツと豚肉の炒め物 |
| いんげんの中華サラダ | かぼちゃサラダ | イタヤ貝とチンゲン菜のあんかけ | ブロッコリーサラダ | 白菜のなめこ炒め |
| 大根生酢 | ほうれん草の胡麻和え | いんげんの胡麻マヨ和え | キャベツのツナ和え | なすの和え物 |
| ★漬物 | ★鯛味噌 | ★ねり梅 | ★漬物 | ★のりの佃煮 |
| | | | | |
| 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 | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦、えび | 卵、乳、小麦 |
| エネルギー 266kcal | エネルギー 273kcal | エネルギー 249kcal | エネルギー 244kcal | エネルギー 242kcal |
| タンパク質 10.0g | タンパク質 14.9g | タンパク質 19.6g | タンパク質 18.5g | タンパク質 16.5g |
| 脂質 9.2g | 脂質 14.2g | 脂質 11.5g | 脂質 13.3g | 脂質 12.3g |
| 炭水化物 36.5g | 炭水化物 28.4g | 炭水化物 21.5g | 炭水化物 15.8g | 炭水化物 20.4g |
| 食塩相当量 1.6g | 食塩相当量 1.7g | 食塩相当量 2.3g | 食塩相当量 2.2g | 食塩相当量 2.5g |

**＜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