

◆ 8月17日～ 8月21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。								
8月17日 月 曜日			8月18日 火 曜日		8月19日 水 曜日			8月20日 木 曜日		8月21日 金 曜日						
お魚ハンバーグ			豚肉のクリーム煮		太刀魚の煮魚			肉豆腐		サケのテリーヌ						
なす炒め			チンゲン菜とかにかマの炒め		野菜炒め			かぼちゃの煮物		大根の煮物						
もやしのおかか和え			トマトサラダ		卵味噌			イタヤ貝の中華和え		卵とうふ						
きゅうり生酢			白菜の和え物		とろろ芋のゆかり風味			ほうれん草のお浸し		ねかぶの二杯酢和え						
煮豆			★のりの佃煮		★もも缶			★ねり梅		水ようかん						
アレルギー			エネルギー	262kcal	アレルギー		エネルギー	268kcal	アレルギー		エネルギー	254kcal				
卵、乳、小麦	タンパク質		18.5g	卵、乳、小麦、 かに	タンパク質		13.1g	卵、乳、小麦	タンパク質		12.5g	アレルギー	エネルギー	256kcal		
	脂質		9.7g		脂質		12.4g		脂質		11.8g		卵、乳、小麦	タンパク質	16.8g	
	炭水化物		28.5g		炭水化物		29.9g		炭水化物		26.9g			脂質		9.4g
	食塩相当量		1.3g		食塩相当量		2.4g		食塩相当量		1.6g			炭水化物		30.3g
												食塩相当量		1.3g		
														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。

※ 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		8月17日		月 曜日		8月18日		火 曜日		8月19日		水 曜日		8月20日		木 曜日		8月21日		金 曜日	
お魚ハンバーグ				豚肉のクリーム煮				銀ヒラスの甘酢あん				蒸し鶏の梅風味				カレイの焼き魚				野菜の彩り炒め			
白菜となめこの炒め物				冬瓜のポトフ風				豆腐のそぼろ味噌かけ				甘辛大根				長芋の煮物				青菜のマヨ味噌和え			
れんこん金平				マッシュポテト				人参しりしり				かぼちゃの含め煮				★煮豆							
もやしのおかか和え				ほうれん草とかにカマの胡麻酢和え				カリフラワーの明太風味和え				キャベツの中華和え											
★ねり梅				★漬物				★のりの佃煮				★漬物											
アレルギー		エネルギー 248kcal		アレルギー		エネルギー 263kcal		アレルギー		エネルギー 258kcal		アレルギー		エネルギー 262kcal		アレルギー		エネルギー 262kcal		アレルギー		エネルギー 262kcal	
卵、乳、小麦	タンパク質	19.5g		卵、乳、小麦、 かに	タンパク質	13.3g		卵、乳、小麦	タンパク質	19.4g		卵、乳、小麦	タンパク質	15.5g		卵、乳、小麦	タンパク質	16.8g					
	脂質	11.4g			脂質	11.7g			脂質	11.2g			脂質	14.2g			脂質	10.4g					
	炭水化物	19.2g			炭水化物	31.7g			炭水化物	21.7g			炭水化物	20.1g			炭水化物	28.6g					
	食塩相当量	1.7g			食塩相当量	2.4g			食塩相当量	2.4g			食塩相当量	1.9g			食塩相当量	2.2g					

＜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

ご利用の

氏名

お弁当

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