

コープのそふと食 献立表 ※調理(味付け)・加工(カット)をしていないものに★印をつけています。※当日21時までにお召し上がりください。【今週分】																																		
10月19日(月)					10月20日(火)					10月21日(水)					10月22日(木)					10月23日(金)														
チキンポトフ風					貝味噌焼き					鶏肉の照り煮					サケの煮魚					鶏肉と豆腐の味噌マヨネーズ焼き														
野菜炒め					かに団子の煮物					ナスのピリ辛炒め					豆腐の子和え					いとこ煮														
白菜の胡麻味噌和え					きのこの甘辛煮					冬瓜の煮物					ポテト金平					ツナサラダ														
小松菜のお浸し					かぶの梅和え					かにかま和え					ほうれん草の和え物					白菜なめこ和え														
ペースト漬物					★のり佃煮					ペースト漬物					ペースト漬物					★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														
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○					○	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○				
エネルギー 263 kcal					エネルギー 279 kcal					エネルギー 336 kcal					エネルギー 288 kcal					エネルギー 303 kcal														
タンパク質 14.2 g					タンパク質 19.9 g					タンパク質 21.5 g					タンパク質 18.5 g					タンパク質 17.3 g														
脂質 7 g					脂質 12.8 g					脂質 11.2 g					脂質 7.8 g					脂質 15 g														
炭水化物 35.7 g					炭水化物 22.4 g					炭水化物 35.2 g					炭水化物 33.4 g					炭水化物 24.8 g														
食塩相当量 2.3 g					食塩相当量 2.1 g					食塩相当量 2.3 g					食塩相当量 2.5 g					食塩相当量 1.8 g														

コープのそふと食 献立表 ※お浸しなどは調味料などを加えていません。お好みの調味料で味付けしてください。【翌週分】																																		
10月26日(月)					10月27日(火)					10月28日(水)					10月29日(木)					10月30日(金)														
さつまいもシチュー					カレイの煮魚					生姜味噌おでん					煮込みハンバーグ					赤魚の煮魚														
白菜のスープ煮					えび入り卵味噌					じゃが芋とえびの煮物					大根と鶏肉の煮物					豆腐野菜炒め														
もずく酢					長芋の煮物					もやし炒め					ポテトサラダ					春雨サラダ														
ほうれん草のだし割り					ブロッコリーのおかか和え					小松菜の和え物					白菜とかにかまの和え物					蒸しナス														
★鯛味噌					★のり佃煮					ペースト漬物					杏仁豆腐					★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														
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○					○	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○				
エネルギー 362 kcal					エネルギー 251 kcal					エネルギー 256 kcal					エネルギー 368 kcal					エネルギー 273 kcal														
タンパク質 15 g					タンパク質 16.8 g					タンパク質 17 g					タンパク質 20.3 g					タンパク質 13.9 g														
脂質 10.8 g					脂質 5.7 g					脂質 5.4 g					脂質 11.4 g					脂質 11 g														
炭水化物 51.2 g					炭水化物 34 g					炭水化物 33.5 g					炭水化物 43.4 g					炭水化物 27.6 g														
食塩相当量 2.4 g					食塩相当量 2.2 g					食塩相当量 2.5 g					食塩相当量 2 g					食塩相当量 1.9 g														

- <献立について>
- ① 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。
 - ② 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。帯封の表示を確認のうえ、お召し上がりください。
 - ③ 製品工場では、卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かにを含む製品も製造しております。
 - ④ 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。
 - ⑤ 骨をとった魚を使用しておりますが、魚の種類によっては小骨が気になるものもあります。
- <お召上がり方>
- ① 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。
- ※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。
- ② ピンクのカップを取り外してから温めてください。

*電子レンジでの加熱は、帯封を取り外してフタをしたままで、500w60秒、700w50秒を目安に温めてください。

*追加で加熱する際は、加熱しすぎないようにご注意ください。

《わたしのひと声カード》

コープの
そふと食

組合員名 _____ 様 回答必要・回答不要

◆ご意見・ご要望などありましたら、記入して配達フタップにお渡しください。

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

