

コープのやわらか食 献立表 ※調理(味付け)・加工(カット)していないものに★印をつけています。※当日の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)																										
ホッケの煮魚		貝味噌焼き		和風ハンバーグ		サバの漬け焼き		鶏肉と豆腐の味噌焼き																										
チキンポトフ風		長芋と鶏肉の煮物		麻婆ナス		じゃが芋金平		竹の子とえび炒め																										
ナスのそぼろ炒め		ブロッコリーのおかか和え		冬瓜のくずかけ		トマトと玉ねぎのサラダ		いとこ煮																										
小松菜の胡麻味噌かけ		かぶの梅和え		白菜のお浸し		キャベツの和え物		ツナサラダ																										
ピーチムース		★のり佃煮		★漬物		★漬物		★ねり梅																										
ごはん(利用者のみ)		わかめごはん(利用者のみ)		ごはん(利用者のみ)		ごはん(利用者のみ)		ごはん(利用者のみ)																										
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	250	kcal	エネルギー	274	kcal	エネルギー	264	kcal	エネルギー	282	kcal	エネルギー	321	kcal																				
タンパク質	21.2	g	タンパク質	26.5	g	タンパク質	13.6	g	タンパク質	14.3	g	タンパク質	21.3	g																				
脂質	10	g	脂質	7.3	g	脂質	9.5	g	脂質	11.2	g	脂質	12.6	g																				
炭水化物	17.7	g	炭水化物	26.5	g	炭水化物	29.4	g	炭水化物	29.8	g	炭水化物	29.9	g																				
食塩相当量	1.8	g	食塩相当量	2.3	g	食塩相当量	2.4	g	食塩相当量	2.2	g	食塩相当量	2.4	g																				

バランス土日セット 【今週分】													
10月24日(土)		10月25日(日)											
赤魚のみぞれ煮		チキンのレモン揚げ											
もやしのピリ辛炒め		ごぼうとこんにゃくの味噌煮											
五目卵焼き		白菜の炒め煮											
わかめとあさりの煮和え		ほうれん草の和え物											
★白花生		★昆布佃煮											
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
○	○	○					○	○	○				
エネルギー	257	kcal	エネルギー	265	kcal								
タンパク質	18.3	g	タンパク質	21.4	g								
脂質	9.5	g	脂質	6.6	g								
炭水化物	22.8	g	炭水化物	31	g								
食塩相当量	2.3	g	食塩相当量	1.6	g								

コープのやわらか食 献立表 ※お浸しなどは調味料を加えていません。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		ラフテー風煮(豚肉の角煮)		生姜味噌おでん		酢鶏		赤魚の焼き魚																										
ミニ牛肉コロッケ		けんちん蒸し		もやし炒め		大根と豆腐の煮物		はんぺん煮																										
もずく酢		ささげ炒め		卵豆腐		ポテトサラダ		かぼちゃサラダ																										
ほうれん草のだし割り		パイナップルきんとん		モロヘイヤの辛子和え		白菜の胡麻味噌和え		小松菜の炒め煮																										
明太子		★のり佃煮		煮豆		杏仁豆腐		★漬物																										
ごはん(利用者のみ)		ごはん(利用者のみ)		ごはん(利用者のみ)		ごはん(利用者のみ)		梅ごはん(利用者のみ)																										
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	309	kcal	エネルギー	421	kcal	エネルギー	359	kcal	エネルギー	291	kcal	エネルギー	245	kcal																				
タンパク質	15	g	タンパク質	26.5	g	タンパク質	23.5	g	タンパク質	16.9	g	タンパク質	17.2	g																				
脂質	10.3	g	脂質	20.7	g	脂質	7.1	g	脂質	9	g	脂質	9	g																				
炭水化物	39	g	炭水化物	32.3	g	炭水化物	50.3	g	炭水化物	35.9	g	炭水化物	22.8	g																				
食塩相当量	2.4	g	食塩相当量	1.9	g	食塩相当量	2.4	g	食塩相当量	2.1	g	食塩相当量	2.5	g																				

バランス土日セット 【翌週分】													
10月31日(土)		11月1日(日)											
カツオの竜田揚げ		豚すきやき風煮											
けんちん蒸し		イカメンチ〜トマトソース											
ゼンマイ炒め		かぼちゃの胡麻金平											
カリフラワーとアスパラのホットサラダ		もやしの生姜風味和え											
★生姜佃煮		★昆布巻き											
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
○	○	○					○	○	○				
エネルギー	255	kcal	エネルギー	258	kcal								
タンパク質	24.5	g	タンパク質	15.6	g								
脂質	7	g	脂質	9.9	g								
炭水化物	23.3	g	炭水化物	26.8	g								
食塩相当量	2.4	g	食塩相当量	2.5	g								

* 献立表のエネルギーにごはんは含まれていません。月曜日～金曜日のごはんのエネルギーは320kcalです。(ごはん利用者のみ)

* 献立表のエネルギーにごはんは含まれていません。土日用ごはんのエネルギーは290kcalです。(ごはん利用者のみ)

* バランス土日セットは介護食ではなく通常のやわらかさとなっています。

＜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が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 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。

＜お召上がり方＞

コープのやわらか食	バランス土日セット(金曜日お届け分)
①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電子レンジの加熱は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。 * 回転式電子レンジで容器が引っ掛かる場合は、フタを取りラップをかけ温めてください。	①冷蔵庫で保管し、日曜日(お届けの翌々日)の21時までにお召し上がりください。 ②電子レンジの加熱は封を少し開けて、500Wで1分30秒、700Wで1分20秒を目安に温めてください。

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



《わたしのひと声カード》

やわらか食

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、記入して配達スタッフにお渡しください。