◆5月5日～5月9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。

5月5日 月 曜日		5月6日 火 曜日		5月7日 水 曜日		5月8日 木 曜日		5月9日 金 曜日	
アジの煮魚		鶏肉の時雨みそ松風		カレイの煮魚		ミートローフ		サケのテリーヌ風	
豆腐と青菜の塩炒め		キャベツサラダ		いんげん炒め		なすの煮物		ほうれん草のお浸し	
カレーのピクルス		白菜の和え物		おくらのお浸し		トマトサラダ		白菜と鶏ひき肉炒め	
梅サラダ		根菜の煮物		ごぼうの金平煮		野菜炒め		タルタルサラダ	
★のりの佃煮		ペースト漬物		ペースト漬物		チンゲン菜の和え物		ペースト漬物	
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 242kcal		エネルギー 268kcal		エネルギー 249kcal		エネルギー 269kcal		エネルギー 251kcal	
タンパク質 15g		タンパク質 14g		タンパク質 10.1g		タンパク質 16.7g		タンパク質 15.6g	
脂質 8.8g		脂質 12.2g		脂質 10.3g		脂質 11.7g		脂質 11.8g	
炭水化物 27.3g		炭水化物 28.9g		炭水化物 30g		炭水化物 28.1g		炭水化物 23.8g	
食塩相当量 2g		食塩相当量 2g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.4g	

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。

5月5日 月 曜日		5月6日 火 曜日		5月7日 水 曜日		5月8日 木 曜日		5月9日 金 曜日	
鶏肉の味噌煮		マスの漬焼き		鶏肉のみぞれ煮		ホキ(白身魚)のマヨ焼き		チキンシチュー	
桜えびと豆腐の塩炒め		人参の炒り煮		もやしの旨煮		里芋のそぼろ煮		白菜のソテー	
梅サラダ		白菜のピーナッツ和え		チンゲン菜のおかか和え		ナムル		小松菜の胡麻味噌かけ	
ほうれん草の和え物		なすの味噌あんかけ		ささげ炒め		冬瓜の炒め煮		もやしの酢の物	
★漬物		★煮豆		★鯛味噌		青菜の和え物		★漬物	
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 271kcal		エネルギー 247kcal		エネルギー 261kcal		エネルギー 242kcal		エネルギー 253kcal	
タンパク質 19.9g		タンパク質 17.3g		タンパク質 16.1g		タンパク質 14.8g		タンパク質 13.3g	
脂質 15.8g		脂質 11.1g		脂質 15.2g		脂質 11.7g		脂質 13g	
炭水化物 16.5g		炭水化物 23.7g		炭水化物 18.4g		炭水化物 22g		炭水化物 25.1g	
食塩相当量 1.5g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.3g		食塩相当量 1.9g	

<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。

《わたしのひと声カード》

回答必要 ・ 回答不要

氏名 _____ 様 _____ 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。

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