

◆4月28日～5月2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。			
4月28日	月 曜日	4月29日	火 曜日	4月30日	水 曜日	5月1日	木 曜日	5月2日	金 曜日
赤魚の味噌煮		とり蒸しのマヨソースかけ		タラの煮魚		親子煮		ホッケの煮魚	
かぼちゃの煮物		小松菜の生姜醤油かけ		豆腐のうすくず煮		カリフラワーのケチャップかけ		味噌ごぼう	
チンゲン菜の煮浸し		大根の煮物		かぶの煮物		いんげん炒め		かぶの酢の物	
豆腐サラダ		キャベツのゆず風味和え		おくらの和え物		さつま芋の甘煮		ポテトサラダ	
白菜のお浸し		ペースト漬物		ほうれん草のお浸し		★鯛味噌		★ねり梅	
アレルギー	エネルギー 242kcal タンパク質 12g 脂質 7.5g 炭水化物 34.9g 食塩相当量 1g	アレルギー	エネルギー 248kcal タンパク質 11.4g 脂質 12.5g 炭水化物 23.9g 食塩相当量 1.9g	アレルギー	エネルギー 250kcal タンパク質 17.1g 脂質 7.1g 炭水化物 29.6g 食塩相当量 2.1g	アレルギー	エネルギー 267kcal タンパク質 12.8g 脂質 8.2g 炭水化物 38g 食塩相当量 2.4g	アレルギー	エネルギー 230kcal タンパク質 9g 脂質 7.7g 炭水化物 35.2g 食塩相当量 1.9g
卵、乳、小麦		卵、乳、小麦		卵、乳、小麦		卵、乳、小麦		卵、乳、小麦	

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。	
4月28日	月 曜日	4月29日	火 曜日	4月30日	水 曜日	5月1日	木 曜日	5月2日	金 曜日
サバの煮魚		とり蒸しのおろしだれ		タラの大葉味噌		親子煮		ホッケの焼魚	
卵豆腐		小松菜の生姜醤油かけ		豆腐のうすくず煮		野菜のオイスター炒め		金平ごぼう	
チンゲンの菜ソテー		長芋の煮物		ほうれん草のおかか和え		青菜の辛子酢醤油かけ		ポテトサラダ	
かぼちゃの含め煮		キャベツのゆず風味和え		かぶの煮付け		長芋の甘辛煮		いんげんの味噌和え	
★漬物		★漬物		★漬物		★鯛味噌		白菜のお浸し	
アレルギー	エネルギー 265kcal タンパク質 18.4g 脂質 13.9g 炭水化物 21.5g 食塩相当量 1.8g	アレルギー	エネルギー 271kcal タンパク質 15.5g 脂質 13.7g 炭水化物 24.3g 食塩相当量 1.9g	アレルギー	エネルギー 238kcal タンパク質 27g 脂質 6.2g 炭水化物 20g 食塩相当量 2.1g	アレルギー	エネルギー 258kcal タンパク質 16.6g 脂質 9.6g 炭水化物 28.6g 食塩相当量 2.3g	アレルギー	エネルギー 243kcal タンパク質 12.7g 脂質 11.7g 炭水化物 28.5g 食塩相当量 1.4g
卵、乳、小麦		卵、乳、小麦		卵、乳、小麦		卵、乳、小麦		卵、乳、小麦	

<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
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

《わたしのひと声カード》

回答必要 ・ 回答不要

氏名 _____ 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。