

◆7月21日～7月25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。

7月21日 月 曜日		7月22日 火 曜日		7月23日 水 曜日		7月24日 木 曜日		7月25日 金 曜日						
煮込みハンバーグ		ホッケの味噌煮		けんちん蒸し		カレーの煮付け		肉野菜炒め						
大根の味噌煮		長いもの煮物		味噌おでん風煮		さつまいものねり込み		煮大根						
白菜とカニかまの和え物		かぼちゃのマッシュ		チンゲン菜のなめこ和え		春雨サラダ		ねかぶの酢の物						
ほうれん草の生姜和え		きゅうり生酢		ほうれん草のナムル		金平ごぼう		野菜のスープ煮						
アスパラのお浸し		★ペースト漬物		★のりの佃煮		菊のお浸し		卵みそ						
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、かに	エネルギー	263kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	246kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	265kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	263kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	258kcal
	タンパク質	17.4g		タンパク質	10.2g		タンパク質	20g		タンパク質	9.5g		タンパク質	15.1g
	脂質	9.2g		脂質	2.8g		脂質	10.4g		脂質	8.6g		脂質	9.1g
	炭水化物	30.7g		炭水化物	45.7g		炭水化物	27.3g		炭水化物	39g		炭水化物	31.3g
	食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.2g

※ 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。

※ 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

※ 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。

7月21日 月 曜日		7月22日 火 曜日		7月23日 水 曜日		7月24日 木 曜日		7月25日 金 曜日						
鶏の味噌煮		ホッケの焼き魚		けんちん蒸し		ふんわりすり身		タラの野菜あんかけ						
白菜の桜えびスープ煮		インゲンの煮物		じゃが芋のクリーム煮		にんじんの炒め		ふろふき大根						
キャベツのタルタルサラダ		かぼちゃサラダ		ほうれん草としらすのナムル		なすの酢味噌和え		チンゲン菜の塩炒め						
大根のかにかまあんかけ		ブロッコリーのおかか和え		モロヘイヤのお浸し		さつまいものねり込み		キャベツのごまマヨ和え						
★漬物		★漬物		鶏みそ		菊のお浸し		卵みそ						
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、えび、かに	エネルギー	256kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	244kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	262kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	274kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	254kcal
	タンパク質	22.9g		タンパク質	15g		タンパク質	19.4g		タンパク質	10.4g		タンパク質	14.4g
	脂質	11.7g		脂質	10.4g		脂質	12.7g		脂質	10.3g		脂質	11.3g
	炭水化物	20.6g		炭水化物	27.8g		炭水化物	23.5g		炭水化物	37.6g		炭水化物	25.4g
	食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	1.2g		食塩相当量	2.4g

<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が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 _____
 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