

◆7月14日～7月18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14日 月 曜日			7月15日 火 曜日		7月16日 水 曜日			7月17日 木 曜日		7月18日 金 曜日	
かにのスクランブルエッグ			豆腐ハンバーグ		太刀魚の煮魚			鶏肉の田楽風		白菜と鶏肉の炒め	
かぼちゃの肉そぼろ			麻婆なす		ポテトの金平			人参炒め		なすの田楽風	
かぶの梅和え			もやし炒め		キャベツの和え物			根菜の煮物		おくら香味和え	
白菜の和え物			きゅうりとかにカマの青じそ和え		ほうれん草の胡麻和え			ツナサラダ		かぼちゃの煮物	
鮭フレーク			ペースト漬物		★鯛味噌			煮豆		りんごコンポート	
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 256kcal			エネルギー 263kcal		エネルギー 252kcal			エネルギー 274kcal		エネルギー 244kcal	
タンパク質 16.6g			タンパク質 15.4g		タンパク質 11.2g			タンパク質 17.3g		タンパク質 10.3g	
脂質 10.4g			脂質 15.3g		脂質 9.7g			脂質 13.7g		脂質 6.2g	
炭水化物 28.2g			炭水化物 18.4g		炭水化物 33.9g			炭水化物 24.9g		炭水化物 40.5g	
食塩相当量 2.3g			食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.1g			食塩相当量 2g		食塩相当量 1.6g	
卵、乳、小麦、かに			卵、乳、小麦、かに		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。	
7月14日 月 曜日		7月15日 火 曜日		7月16日 水 曜日		7月17日 木 曜日		7月18日 金 曜日	
かに玉あんかけ		豆腐ハンバーグ		赤魚の煮魚		しんじょう蒸し〜トマトソースかけ		回鍋肉（ホイコーロー）	
豚肉と豆腐の味噌炒め		もやし炒め		野菜のうま煮		大根の金平煮		人参ソテー	
かぶの梅和え		冬瓜のくずかけ		キャベツの和え物		ピーナッツ和え		根菜の煮付	
白菜の和え物		カリフとかにカマの青じそ和え		じゃが芋のカレーソテー		かぼちゃの甘煮		なす炒め	
★なめ茸		★漬物		★漬物		★煮豆		★鯛味噌	
アレルギー	エネルギー 266kcal	アレルギー	エネルギー 251kcal	アレルギー	エネルギー 247kcal	アレルギー	エネルギー 270kcal	アレルギー	エネルギー 245kcal
卵、乳、小麦、かに	タンパク質 17.8g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 15.1g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.1g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 11.6g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 17.5g
	脂質 11.8g		脂質 10.5g		脂質 11.5g		脂質 11.6g		脂質 9g
	炭水化物 23.9g		炭水化物 25.3g		炭水化物 25.6g		炭水化物 32.7g		炭水化物 28.6g
	食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.5g		食塩相当量 2g		食塩相当量 1.2g		食塩相当量 1.7g

＜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。