コープのそふと食　献立表　※調理（味付け）・加工（カット）をしていないものに★印をつけています。※当日21時までにお召し上がりください。　【今週分】

7月27日（月）	7月28日（火）	7月29日（水）	7月30日（木）	7月31日（金）
蒸しタラの野菜あんかけ	具沢山スクランブルエッグ	メバルの煮魚	八宝菜	豚肉のクリーム煮
えびと野菜の煮込み	はんぺんの煮物	鶏肉と野菜のトマト煮	お芋の煮物	白菜なめこ炒め
みぞれ和え	モロヘイヤのだし割り	ナスの煮物	大根と卵豆腐の和え物	かに風味サラダ
ほうれん草の胡麻和え	いんげんの胡麻マヨ和え	白菜の甘酢和え	オクラのお浸し	もやしのおかか和え
オレンジムース	★のり佃煮	★ねり梅	ペースト漬物	煮豆

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				248	kcal		エネルギー				287	kcal		エネルギー				280	kcal		エネルギー				303	kcal		エネルギー				306	kcal	
タンパク質				13.9	g		タンパク質				17.1	g		タンパク質				13.6	g		タンパク質				15.5	g		タンパク質				14.7	g	
脂質				4.4	g		脂質				12.9	g		脂質				5.4	g		脂質				7.2	g		脂質				11.8	g	
炭水化物				38.2	g		炭水化物				27.2	g		炭水化物				42.4	g		炭水化物				43.2	g		炭水化物				34.2	g	
食塩相当量				2	g		食塩相当量				2.5	g		食塩相当量				2.2	g		食塩相当量				1.8	g		食塩相当量				2.1	g	

コープのそふと食　献立表　※お浸しなどは調味料などを加えていません。お好みの調味料で味付けしてください。　【翌週分】

8月3日（月）	8月4日（火）	8月5日（水）	8月6日（木）	8月7日（金）
太刀魚の煮魚	肉豆腐	おろしハンバーグ	タラの柚子あんかけ	親子煮
スクランブルエッグ～カレーソース	ポテト金平	長芋の煮物	里芋はんぺん煮	いんげん炒め
トマトサラダ	野菜のあんかけ	キャベツの和え物	春雨炒め	ブロッコリーの胡麻マヨサラダ
オクラのお浸し	もずく酢	かぼちゃマッシュ	ほうれん草のおかか和え	白菜の和え物
ペースト漬物	★ねり梅	ペースト漬物	きゅうりなます	★のり佃煮

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				294	kcal		エネルギー				245	kcal		エネルギー				371	kcal		エネルギー				297	kcal		エネルギー				329	kcal	
タンパク質				13.7	g		タンパク質				11.8	g		タンパク質				20.2	g		タンパク質				20	g		タンパク質				20.1	g	
脂質				13.3	g		脂質				7.4	g		脂質				8.4	g		脂質				4.7	g		脂質				16.1	g	
炭水化物				28.4	g		炭水化物				31.6	g		炭水化物				53.1	g		炭水化物				42.9	g		炭水化物				26.7	g	
食塩相当量				2.5	g		食塩相当量				2.2	g		食塩相当量				2.1	g		食塩相当量				2.5	g		食塩相当量				2.4	g	

<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も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 骨をとった魚を使用しておりますが、魚の種類によっては小骨が気になるものもあります。
<お召上がり方>
① 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。**
※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。
② ピンクのカップを取り外してから温めてください。

*電子レンジでの加熱は、帯封を取り外してフタをしたままで、**500w60秒、700w50秒を目安に温めてください。**

*追加で加熱する際は、加熱しすぎないようにご注意ください。



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》

コープのそふと食

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、記入して配達フタッフにお渡しください。