

◆6月23日～6月27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。 |           |            |       |         |        |  |       |         |           |  |       |         |
|------------|--|--|------------|---------|-----------------------|--|-------|---------------------------|-----------|------------|-------|---------|--------|--|-------|---------|-----------|--|-------|---------|
| 6月23日 月 曜日 |  |  | 6月24日 火 曜日 |         | 6月25日 水 曜日            |  |       | 6月26日 木 曜日                |           | 6月27日 金 曜日 |       |         |        |  |       |         |           |  |       |         |
| 蒸タラのあんかけ   |  |  | 肉野菜炒め      |         | 八宝菜                   |  |       | メバルの煮魚                    |           | 豚肉のクリーム煮   |       |         |        |  |       |         |           |  |       |         |
| 野菜とえびのスープ煮 |  |  | 大根の煮物      |         | なすの煮物                 |  |       | 根菜と豚ひき肉のソテー               |           | 白菜となめこの炒め  |       |         |        |  |       |         |           |  |       |         |
| ほうれん草の胡麻和え |  |  | 青菜の塩炒め     |         | さつま芋サラダ               |  |       | なす炒め                      |           | かに風味サラダ    |       |         |        |  |       |         |           |  |       |         |
| 春雨のマヨサラダ   |  |  | ねかぶの酢の物    |         | キャベツの和え物              |  |       | 錦和え                       |           | チンゲン菜の炒め   |       |         |        |  |       |         |           |  |       |         |
| ★ねり梅       |  |  | 卵味噌        |         | ★鯛味噌                  |  |       | ペースト漬物                    |           | トマト        |       |         |        |  |       |         |           |  |       |         |
|            |  |  |            |         |                       |  |       |                           |           |            |       |         |        |  |       |         |           |  |       |         |
|            |  |  |            |         |                       |  |       |                           |           |            |       |         |        |  |       |         |           |  |       |         |
| アレルギー      |  |  | エネルギー      | 241kcal | アレルギー                 |  | エネルギー | 251kcal                   | アレルギー     |            | エネルギー | 268kcal | アレルギー  |  | エネルギー | 232kcal | アレルギー     |  | エネルギー | 253kcal |
| 卵、乳、小麦、えび  |  |  | タンパク質      | 12.1g   | 卵、乳、小麦                |  | タンパク質 | 13.8g                     | 卵、乳、小麦、えび |            | タンパク質 | 10.2g   | 卵、乳、小麦 |  | タンパク質 | 13.1g   | 卵、乳、小麦、かに |  | タンパク質 | 11.8g   |
|            |  |  | 脂質         | 8.7g    |                       |  | 脂質    | 9.5g                      |           |            | 脂質    | 9.9g    |        |  | 脂質    | 9g      |           |  | 脂質    | 12.7g   |
|            |  |  | 炭水化物       | 27.2g   |                       |  | 炭水化物  | 30.3g                     |           |            | 炭水化物  | 38.8g   |        |  | 炭水化物  | 26.4g   |           |  | 炭水化物  | 26.6g   |
|            |  |  | 食塩相当量      | 2g      |                       |  | 食塩相当量 | 2.4g                      |           |            | 食塩相当量 | 1.4g    |        |  | 食塩相当量 | 2.4g    |           |  | 食塩相当量 | 2.2g    |

| 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。 |               |
|------------|---------------|------------|---------------|----------------------------------|---------------|-----------------------|---------------|---------------------------|---------------|
| 6月23日 月 曜日 |               | 6月24日 火 曜日 |               | 6月25日 水 曜日                       |               | 6月26日 木 曜日            |               | 6月27日 金 曜日                |               |
| 蒸タラのあんかけ   |               | 鶏肉と野菜の炒め   |               | 八宝菜                              |               | メバルの煮魚                |               | 豚肉のクリーム煮                  |               |
| えびとキャベツの炒め |               | ふろふき大根     |               | もやし炒め                            |               | 豚肉といんげんのソテー           |               | チンゲン菜の炒め煮                 |               |
| ほうれん草の胡麻和え |               | 胡麻マヨ和え     |               | 野菜のトマト煮                          |               | 白菜の胡麻和え               |               | かに風味サラダ                   |               |
| かぼちゃサラダ    |               | チンゲン菜のあんかけ |               | キャベツの和え物                         |               | おろし和え                 |               | ほうれん草のお浸し                 |               |
| ★漬物        |               | しらす炒り卵     |               | ★鯛味噌                             |               | ブロッコリーのお浸し            |               | ★漬物                       |               |
|            |               |            |               |                                  |               |                       |               |                           |               |
| アレルギー      | エネルギー 236kcal | アレルギー      | エネルギー 271kcal | アレルギー                            | エネルギー 271kcal | アレルギー                 | エネルギー 247kcal | アレルギー                     | エネルギー 252kcal |
| 卵、乳、小麦、えび  | タンパク質 15.4g   | 卵、乳、小麦     | タンパク質 21.9g   | 卵、乳、小麦、えび                        | タンパク質 19.4g   | 卵、乳、小麦                | タンパク質 24.3g   | 卵、乳、小麦、かに                 | タンパク質 14.3g   |
|            | 脂質 10.8g      |            | 脂質 11.6g      |                                  | 脂質 10g        |                       | 脂質 9g         |                           | 脂質 13.7g      |
|            | 炭水化物 19.5g    |            | 炭水化物 25.5g    |                                  | 炭水化物 30.1g    |                       | 炭水化物 20g      |                           | 炭水化物 22g      |
|            | 食塩相当量 2.2g    |            | 食塩相当量 2.4g    |                                  | 食塩相当量 2.3g    |                       | 食塩相当量 2.2g    |                           | 食塩相当量 2.2g    |
|            |               |            |               |                                  |               |                       |               |                           |               |

＜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 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 様 \_\_\_\_\_

◆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。