

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】			
5月18日(月)							5月19日(火)							5月20日(水)							5月21日(木)							5月22日(金)																	
サケの味噌煮							肉じゃが							カレイの煮魚							ホタテシチュー							煮込みハンバーグ																	
煮和え							ツナとキャベツ炒め							卵味噌							けんちん蒸し							大根の煮物																	
ナスのそぼろ炒め							もずく三杯酢							お芋の煮物							えびとじゃが芋の煮物							ポテトサラダ																	
オクラの香味和え							青菜のだし割り							おかか和え							チンゲン菜の和え物							白菜の和え物																	
★ねり梅							煮りんご							★のり佃煮							ペースト漬物							杏仁豆腐																	
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 275 kcal							エネルギー 308 kcal							エネルギー 284 kcal							エネルギー 295 kcal							エネルギー 368 kcal																	
タンパク質 17.5 g							タンパク質 14.6 g							タンパク質 19.6 g							タンパク質 18.9 g							タンパク質 20.3 g																	
脂質 8.2 g							脂質 8.9 g							脂質 7.5 g							脂質 9.4 g							脂質 11.4 g																	
炭水化物 29.8 g							炭水化物 42 g							炭水化物 34.8 g							炭水化物 33.1 g							炭水化物 43.4 g																	
食塩相当量 2.3 g							食塩相当量 2.3 g							食塩相当量 2.4 g							食塩相当量 2.2 g							食塩相当量 2 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】																																		
5月25日(月)							5月26日(火)							5月27日(水)							5月28日(木)							5月29日(金)						
肉野菜炒め							メバルの煮魚							八宝菜							豚肉のクリーム煮							アジの味噌煮						
茶碗蒸し風							トマト煮込み							じゃが芋の煮物							白菜となめこの炒め物							炒り鶏						
胡麻マヨ和え							ナスの煮物							錦和え							かに風味サラダ							金平ごぼう						
もやしの酢の物							甘酢和え							オクラのお浸し							ほうれん草のお浸し							とろろオクラのせ						
★のり佃煮							★鯛味噌							ペースト漬物							煮豆							★ねり梅						
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 297 kcal							エネルギー 297 kcal							エネルギー 303 kcal							エネルギー 305 kcal							エネルギー 333 kcal						
タンパク質 14.6 g							タンパク質 14.3 g							タンパク質 15.5 g							タンパク質 14.5 g							タンパク質 16.8 g						
脂質 12.8 g							脂質 5.5 g							脂質 7.2 g							脂質 11.9 g							脂質 9.2 g						
炭水化物 32.8 g							炭水化物 42.5 g							炭水化物 43.2 g							炭水化物 34.2 g							炭水化物 45.2 g						
食塩相当量 1.6 g							食塩相当量 2 g							食塩相当量 1.8 g							食塩相当量 2.1 g							食塩相当量 2 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。