コープのやわらか食　献立表　※調理（味付け）・加工（カット）していないものに★印をつけています。※当日の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）
ホタテの貝味噌焼き	肉じゃが	白身魚パンガシウスの塩麹焼き	サバの漬け焼き	煮込みハンバーグ
人参ソテー	キャベツとツナ炒め	ささげ炒め	卵豆腐	大根の煮物
竹の子の含め煮	ほうれん草のだし割り	炒り卵	もやし炒め	ポテトサラダ
オクラの香味和え	煮りんご	おかか和え	ナムル	白菜の和え物
★漬物	★漬物	かぼちゃの煮物	煮豆	杏仁豆腐
ごはん（利用者のみ）	ごはん（利用者のみ）	ごはん（利用者のみ）	ごはん（利用者のみ）	青菜ごはん（利用者のみ）

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○				
エネルギー	243	kcal				
タンパク質	23.8	g				
脂質	8.2	g				
炭水化物	19.1	g				
食塩相当量	1.7	g				

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○				
エネルギー	244	kcal				
タンパク質	11.5	g				
脂質	7.3	g				
炭水化物	28.3	g				
食塩相当量	1.8	g				

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○			○	
エネルギー	264	kcal				
タンパク質	24.8	g				
脂質	8.6	g				
炭水化物	22.2	g				
食塩相当量	2	g				

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○			○	
エネルギー	282	kcal				
タンパク質	22	g				
脂質	10.9	g				
炭水化物	23.1	g				
食塩相当量	2.5	g				

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○				
エネルギー	392	kcal				
タンパク質	25.7	g				
脂質	14.6	g				
炭水化物	38.5	g				
食塩相当量	2	g				

バランス土日セット　【今週分】

5月23日（土）	5月24日（日）
カレイの揚げ煮	豚肉の生姜焼き
五目ビーフン	卵豆腐のえびのせ
かぼちゃのハニーマスタード	ぜんまい炒め
ブロッコリーのおかかまぶし	山椒和え
★白花豆煮	★中華わかめ

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○				
エネルギー	266	kcal				
タンパク質	17.9	g				
脂質	8.1	g				
炭水化物	30.1	g				
食塩相当量	1.7	g				

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○			○	
エネルギー	267	kcal				
タンパク質	19	g				
脂質	14.6	g				
炭水化物	12.1	g				
食塩相当量	2.3	g				

コープのやわらか食　献立表　※お浸しなどは調味料を加えていません。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）
鶏肉と野菜の炒め物	メバルの煮魚	八宝菜	サワラの西京焼き	鶏大根煮
豆腐とはんぺんの煮物	野菜のトマト煮	お芋の煮物	根菜の金平	卵味噌
茶碗蒸し風	ナスの煮浸し	中華サラダ	なめこ炒め	チンゲン菜の炒め煮
胡麻マヨ和え	白菜の甘酢和え	たたきオクラ	もやしの和え物	さつま芋甘煮
★漬物	★のり佃煮	★漬物	煮りんご	★漬物
ごはん（利用者のみ）	ごはん（利用者のみ）	ゆかりごはん（利用者のみ）	ごはん（利用者のみ）	ごはん（利用者のみ）

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○				
エネルギー	298	kcal				
タンパク質	21.5	g				
脂質	11.8	g				
炭水化物	26.8	g				
食塩相当量	2.2	g				

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○				
エネルギー	256	kcal				
タンパク質	20.2	g				
脂質	6.1	g				
炭水化物	32.2	g				
食塩相当量	2.5	g				

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○			○	
エネルギー	245	kcal				
タンパク質	16.9	g				
脂質	7.7	g				
炭水化物	27.1	g				
食塩相当量	2.4	g				

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○				
エネルギー	238	kcal				
タンパク質	11.9	g				
脂質	6	g				
炭水化物	34.7	g				
食塩相当量	1.1	g				

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○				
エネルギー	294	kcal				
タンパク質	20.3	g				
脂質	9.2	g				
炭水化物	32.1	g				
食塩相当量	2.3	g				

＊献立表のエネルギーにごはんは含まれていません。月曜日～金曜日のごはんのエネルギーは320kcalです。（ごはん利用者のみ）

バランス土日セット　【翌週分】

5月30日（土）	5月31日（日）
味噌カツ	ホッケの塩焼き
根菜のペペロンチーノ	油麩の炊き合わせ
ポテコロサラダ	鶏肉の塩麹炒め
オクラのお浸し	温野菜の胡麻マヨソース
★山椒エリンギ	★うぐいす豆

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○				
エネルギー	259	kcal				
タンパク質	11.9	g				
脂質	8.8	g				
炭水化物	33.9	g				
食塩相当量	1.1	g				

アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○				
エネルギー	259	kcal				
タンパク質	23.7	g				
脂質	8.8	g				
炭水化物	19.6	g				
食塩相当量	1.5	g				

＊献立表のエネルギーにごはんは含まれていません。
土日用ごはんのエネルギーは290kcalです。（ごはん利用者のみ）

＊バランス土日セットは介護食ではなく通常のやわらかさとなっています。

<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 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。

<お召上がり方>

コープのやわらか食	バランス土日セット（金曜日お届け分）
①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電子レンジの加熱は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。 ＊回転式電子レンジで容器が引っ掛かる場合は、フタを取りラップをかけ温めてください。	①冷蔵庫で保管し、日曜日（お届けの翌々日）の21時までに お召し上がりください。 ②電子レンジの加熱は封を少し開けて、500Wで1分30秒、 700Wで1分20秒を目安に温めてください。

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》

やわらか食

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、記入して配達スタッフにお渡しください。