

◆9月8日～9月12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。			
9月8日 月 曜日			9月9日 火 曜日		9月10日 水 曜日			9月11日 木 曜日		9月12日 金 曜日	
焼コロッケ			チキンシチュー		アジの煮魚			時雨みそ松風		カレイの煮魚	
キャベツとかにカマの炒め			野菜炒め		子和え			大根の煮物		いんげん炒め	
もやしの土佐和え			ほうれん草とかにカマの和え		カレーピクルス			キャベツサラダ		トマトサラダ	
小松菜の胡麻和え			おろし酢和え		大根の梅サラダ			金平ごぼう		チンゲン菜の和え物	
★ねり梅			★洋なし缶		★のりの佃煮			小松菜の和え物		★漬物	
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 268kcal			エネルギー 272kcal		エネルギー 253kcal			エネルギー 274kcal		エネルギー 244kcal	
タンパク質 12.3g			タンパク質 11.9g		タンパク質 17.3g			タンパク質 13.6g		タンパク質 11.3g	
脂質 9.4g			脂質 11g		脂質 7.4g			脂質 11.1g		脂質 10.4g	
炭水化物 40.3g			炭水化物 37.8g		炭水化物 30.1g			炭水化物 34.2g		炭水化物 27.2g	
食塩相当量 1.5g			食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.4g			食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.7g	

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。	
9月8日 月 曜日		9月9日 火 曜日		9月10日 水 曜日		9月11日 木 曜日		9月12日 金 曜日	
焼コロッケ		チキンシチュー		サバの味噌煮		時雨みそ松風		ホッケの煮魚	
含め煮		野菜炒め		豆腐と小桜えびの塩炒め		にんじんの炒り煮		いんげん炒め	
キャベツの味噌マヨ和え		ほうれん草とかにカマの和え		大根の梅サラダ		かぼちゃの煮物		なすの炒め煮	
小松菜の土佐和え		白菜のお浸し		カレーピクルス		小松菜のおかか和え		チンゲン菜の和え物	
★漬物		★鯛味噌		★漬物		★漬物		スクランブルエッグ	
アレルギー	エネルギー 273kcal	アレルギー	エネルギー 256kcal	アレルギー	エネルギー 271kcal	アレルギー	エネルギー 269kcal	アレルギー	エネルギー 242kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 12.9g	卵、乳、小麦、かに	タンパク質 13.4g	卵、乳、小麦、えび	タンパク質 20.7g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 15.9g
	脂質 10.5g		脂質 10.9g		脂質 14.1g		脂質 8.9g		脂質 11.1g
	炭水化物 40.1g		炭水化物 32.9g		炭水化物 20.2g		炭水化物 34.2g		炭水化物 22.3g
	食塩相当量 2g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 2g		食塩相当量 2.4g

＜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が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 _____

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。