## 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】

| 10月7日（月） | 10月8日（火） | 10月9日（水） | 10月10日（木） | 10月11日（金） |
|---|---|---|---|---|
| 卵豆腐かにあんかけ | チキンハンバーグ | カレイの煮魚 | ホタテシチュー | ホッケの味噌煮 |
| 煮和え | 野菜スープ煮 | 長芋の煮物 | けんちん豆腐 | 大根と鶏肉の煮物 |
| かぼちゃ寒天寄せ | 卵サラダ | 卵味噌 | 人参の炒め物 | ポテトサラダ |
| おくらの香味和え | ほうれん草の和え物 | 白菜のおかか和え | チンゲン菜となめこ和え | 白菜とかにかまの和え物 |
| ★ねり梅 | ★鯛味噌 | ★のり佃煮 | ★鯛味噌 | 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 | 335 | kcal | | | | | エネルギー | 324 | kcal | | | | | エネルギー | 280 | kcal | | | | | エネルギー | 282 | kcal | | | | | エネルギー | 292 | kcal | | | | |
| タンパク質 | 19.3 | g | | | | | タンパク質 | 19.9 | g | | | | | タンパク質 | 16.9 | g | | | | | タンパク質 | 16 | g | | | | | タンパク質 | 19.7 | g | | | | |
| 脂質 | 12 | g | | | | | 脂質 | 16.4 | g | | | | | 脂質 | 8.2 | g | | | | | 脂質 | 11.1 | g | | | | | 脂質 | 8.4 | g | | | | |
| 炭水化物 | 35.3 | g | | | | | 炭水化物 | 20.3 | g | | | | | 炭水化物 | 35 | g | | | | | 炭水化物 | 25.7 | g | | | | | 炭水化物 | 33.8 | g | | | | |
| 食塩相当量 | 2.4 | g | | | | | 食塩相当量 | 1.1 | g | | | | | 食塩相当量 | 2.4 | g | | | | | 食塩相当量 | 1.8 | g | | | | | 食塩相当量 | 2.5 | 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】

| 10月14日（月） | 10月15日（火） | 10月16日（水） | 10月17日（木） | 10月18日（金） |
|---|---|---|---|---|
| 肉野菜炒め | サケの煮魚 | 八宝菜 | お魚ハンバーグ | 豚肉入り卵味噌 |
| 大根甘味噌煮 | トマト煮 | じゃがピース | 肉じゃが | さつま芋甘煮ペースト |
| いんげんの胡麻マヨネーズ | なすの煮物 | 錦和え | もやしのおかか和え | かにかまとチンゲン菜ソテー |
| ねかぶの酢の物 | 白菜の甘酢和え | おくらのお浸し | きゅうりなます | 白菜のだし割り |
| ★鯛味噌 | ★のり佃煮 | ★ねり梅 | 煮豆 | ストロベリームース |
| | | | | |
| | | | | |

| 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 | 255 | kcal | | | | | エネルギー | 306 | kcal | | | | | エネルギー | 301 | kcal | | | | | エネルギー | 345 | kcal | | | | | エネルギー | 324 | kcal | | | | |
| タンパク質 | 10.4 | g | | | | | タンパク質 | 17.7 | g | | | | | タンパク質 | 15.3 | g | | | | | タンパク質 | 16.4 | g | | | | | タンパク質 | 13.5 | g | | | | |
| 脂質 | 9.3 | g | | | | | 脂質 | 6.6 | g | | | | | 脂質 | 7.2 | g | | | | | 脂質 | 8.8 | g | | | | | 脂質 | 12.8 | g | | | | |
| 炭水化物 | 30.4 | g | | | | | 炭水化物 | 43.7 | g | | | | | 炭水化物 | 43 | g | | | | | 炭水化物 | 48.1 | g | | | | | 炭水化物 | 39 | g | | | | |
| 食塩相当量 | 1.9 | g | | | | | 食塩相当量 | 2.2 | g | | | | | 食塩相当量 | 1.6 | g | | | | | 食塩相当量 | 1.9 | g | | | | | 食塩相当量 | 1.7 | 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。
③ 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＿＿＿＿＿＿＿＿　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。