

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】																											
12月2日(月)							12月3日(火)							12月4日(水)							12月5日(木)						
サケの煮魚							カレー							タラの煮魚							貝味噌焼き						
里芋のそぼろあんかけ							鶏肉とキャベツソテー							チキンポトフ風							冬瓜の煮物						
もやし中華和え							ほうれん草のおかか和え							人参となすの炒め物							かぶの和え物						
だし割りもずく							なめ茸の盛合せ							小松菜のお浸し							ストロベリームース						
ババロア							★ペースト漬物							★のり佃煮							きのこの甘辛煮						
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
○	○	○					○	○	○					○	○	○					○	○	○				
エネルギー 349 kcal							エネルギー 333 kcal							エネルギー 266 kcal							エネルギー 272 kcal						
タンパク質 18.9 g							タンパク質 16.2 g							タンパク質 17.8 g							タンパク質 17.7 g						
脂質 12.3 g							脂質 11.6 g							脂質 5.4 g							脂質 8.4 g						
炭水化物 38.1 g							炭水化物 41.9 g							炭水化物 36.6 g							炭水化物 31.8 g						
食塩相当量 1.9 g							食塩相当量 2.5 g							食塩相当量 2.4 g							食塩相当量 1.7 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】																											
12月9日(月)							12月10日(火)							12月11日(水)							12月12日(木)						
アジの煮魚							サケの味噌煮							チキンハンバーグ							シチュー						
かぼちゃのいとし煮							煮和え							野菜スープ煮							けんちん蒸し						
白菜となめこの和え物							おくらの香味和え							もずく三杯酢							卵味噌						
小松菜のピーナッツ和え							なすそぼろ炒め							ほうれん草の和え物							おかか和え						
りんごコンポート							★ねり梅							★鯛味噌							★のり佃煮						
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
○	○	○		○			○	○	○					○	○	○					○	○	○			○	
エネルギー 274 kcal							エネルギー 275 kcal							エネルギー 262 kcal							エネルギー 314 kcal						
タンパク質 13.4 g							タンパク質 15.3 g							タンパク質 18.6 g							タンパク質 17.4 g						
脂質 6.8 g							脂質 7.5 g							脂質 9.4 g							脂質 14.6 g						
炭水化物 39 g							炭水化物 33.7 g							炭水化物 21.6 g							炭水化物 29.3 g						
食塩相当量 1.6 g							食塩相当量 2.4 g							食塩相当量 1.9 g							食塩相当量 2.5 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

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。