コープのやわらか食　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）	12月6日（金）
白身魚ホキの煮魚	生姜味噌おでん	ホッケの焼き魚風	かに卵焼き	サバの漬け焼き風
里芋のそぼろ煮	鶏肉とキャベツソテー	チキンポトフ風	豚肉と豆腐の味噌炒め	芋金平
だし割りもずく	卵サラダ	小松菜の胡麻味噌かけ	ごぼうの甘辛煮	野菜とはんぺんの炒め物
ナムル	ほうれん草のおかか和え	もやしの和え物	かぶの和え物	キャベツ和え
★漬物	なめ茸	芋きんとん	★漬物	卵味噌

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				241		kcal	エネルギー				289		kcal	エネルギー				269		kcal	エネルギー				285		kcal	エネルギー				259		kcal
タンパク質				19.2		g	タンパク質				16		g	タンパク質				21.8		g	タンパク質				17.4		g	タンパク質				15.9		g
脂質				8.3		g	脂質				10.5		g	脂質				3.9		g	脂質				10.7		g	脂質				9.5		g
炭水化物				22		g	炭水化物				34.7		g	炭水化物				36.8		g	炭水化物				26.8		g	炭水化物				25.7		g
食塩相当量				2.5		g	食塩相当量				2		g	食塩相当量				1.4		g	食塩相当量				1.8		g	食塩相当量				2.1		g

コープのやわらか食　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）	12月13日（金）
鶏肉の照り煮	貝味噌焼き風	チキンハンバーグ	赤魚の塩麹焼き風	酢鶏
豆腐の野菜あんかけ	大根炒め	煮しめ	けんちん蒸し	もやし炒め
かぼちゃのいとこ煮	人参ソテー	タルタルサラダ	ささげ炒め	ほうれん草のナムル
小松菜のピーナッツ和え	おくらの香味和え	青菜の和え物	なめこ和え	白菜の胡麻味噌和え
りんごコンポート	★漬物	★漬物	★漬物	煮豆

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				313		kcal	エネルギー				268		kcal	エネルギー				378		kcal	エネルギー				300		kcal	エネルギー				300		kcal
タンパク質				26.6		g	タンパク質				20.9		g	タンパク質				23.7		g	タンパク質				21.2		g	タンパク質				19.2		g
脂質				7.5		g	脂質				10.9		g	脂質				17.5		g	脂質				11.1		g	脂質				7		g
炭水化物				33.7		g	炭水化物				20.2		g	炭水化物				31.8		g	炭水化物				29		g	炭水化物				40.7		g
食塩相当量				2.1		g	食塩相当量				2		g	食塩相当量				2.3		g	食塩相当量				2.2		g	食塩相当量				1.9		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》

コープのやわらか食

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。