◆ 11月23日～ 11月27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。

11月23日 月 曜日	11月24日 火 曜日	11月25日 水 曜日	11月26日 木 曜日	11月27日 金 曜日
太刀魚の煮魚	クラムチャウダー風	カレイの煮魚	おろしハンバーグ	鶏と野菜の炒め
なすのあんかけ	冬瓜炒め	豆腐と野菜の炒め煮	長芋の煮物	豆腐のうすくず煮
キャベツの炒め物	大根の甘辛煮	かぼちゃの煮物	かぶの煮付け	さつま芋の甘煮
はんぺん煮	白菜のなめ茸和え	チンゲン菜の煮浸し	小松菜の生姜醤油和え	いんげんのなめ茸和え
★漬物	★ねり梅	★鯛味噌	★のりの佃煮	★漬物
アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦
エネルギー 260kcal	エネルギー 258kcal	エネルギー 249kcal	エネルギー 251kcal	エネルギー 271kcal
タンパク質 12.4g	タンパク質 12.7g	タンパク質 13.8g	タンパク質 15.8g	タンパク質 13.4g
脂質 9.7g	脂質 9.3g	脂質 3.9g	脂質 9.9g	脂質 8.2g
炭水化物 32.2g	炭水化物 35.2g	炭水化物 40.8g	炭水化物 27.6g	炭水化物 40.3g
食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.4g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.2g

※　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。

やわらか食 （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。

11月23日 月 曜日	11月24日 火 曜日	11月25日 水 曜日	11月26日 木 曜日	11月27日 金 曜日
太刀魚の煮魚	クラムチャウダー風	メルルーサ（白身魚）の焼き魚	おろしハンバーグ	サバの大葉味噌風味
人参しりしり	大根の甘辛煮	かぼちゃの煮物	長芋の煮物	豆腐のあんかけ煮
なすのそぼろ煮	キャベツとかにカマの和え物	チンゲン菜炒め	かぼちゃサラダ	もやしの胡麻味噌和え
ほうれん草のおかか和え	冬瓜の炒め	いんげんのマヨ和え	小松菜と菊の和え物	チンゲン菜のマヨ和え
★漬物	★鯛味噌	★ねり梅	★漬物	★漬物
アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦、かに	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦	アレルギー：卵、乳、小麦
エネルギー 248kcal	エネルギー 249kcal	エネルギー 240kcal	エネルギー 267kcal	エネルギー 241kcal
タンパク質 16.3g	タンパク質 13.8g	タンパク質 14.1g	タンパク質 15.9g	タンパク質 16.9g
脂質 15.4g	脂質 8.5g	脂質 11.5g	脂質 11.3g	脂質 14.8g
炭水化物 14.9g	炭水化物 34.3g	炭水化物 24.0g	炭水化物 29.1g	炭水化物 16.2g
食塩相当量 2.1g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g

＜電子レンジでの温めの目安＞

そふと食・やわらか食

帯封とピンクと黄色のカップを取り外し、フタをしたまま500Wで60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。
※　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も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　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

●お声をお聞かせください。ご記入後、配達員に直接お渡しいただくか、保冷箱に入れてご提出ください。

【1】今週美味しかった献立を教えてください。

［　　］

【2】改善を希望する献立を教えてください。

［　　］

【3】今後入っていたらうれしい献立を教えてください。

［　　］

《わたしのひと声カード》　回答必要 ・ 回答不要

組合員
氏名

ご利用のお弁当