

◆ 9月7日～ 9月11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7日 月 曜日			9月8日 火 曜日			9月9日 水 曜日			9月10日 木 曜日			9月11日 金 曜日				
アジの煮魚			鶏の照煮			サケの味噌煮			煮込みハンバーグ			赤魚の煮魚				
いとこ煮			なすの田楽風			根菜の煮合え			キャベツのスープ煮			長芋とえびの煮物				
白菜のなめこ炒め			オクラときゅうりの中華風			卵豆腐のかにかマあんかけ			ポテトサラダ			ブロッコリーのおかか和え				
小松菜のピーナツ和え			ほうれん草の和え物			白菜のおかか和え			アスパラの和え物			大根生酢				
★鯛味噌			★漬物			★のりの佃煮			★みかん缶			キャラメルプリン				
アレルギー			エネルギー	263kcal	アレルギー	エネルギー	250kcal	アレルギー	エネルギー	267kcal	アレルギー	エネルギー	266kcal	アレルギー	エネルギー	251kcal
卵、乳、小麦、 落花生			タンパク質	13.8g	卵、乳、小麦	タンパク質	14.6g	卵、乳、小麦、 かに	タンパク質	17.1g	卵、乳、小麦	タンパク質	13.4g	卵、乳、小麦、 えび	タンパク質	15.7g
			脂質	7.0g		脂質	9.1g		脂質	7.4g		脂質	11.6g		脂質	6.0g
			炭水化物	40.1g		炭水化物	31.2g		炭水化物	32.8g		炭水化物	31.6g		炭水化物	34.2g
			食塩相当量	1.6g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	2.5g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	1.7g

※ 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。

やわらか食（介護食）			献立表											
9月7日 月 曜日			9月8日 火 曜日			9月9日 水 曜日			9月10日 木 曜日			9月11日 金 曜日		
鶏の卵とじ風			かにクリームコロッケ			豚肉のオイスター炒め			銀ヒラスの韓国風煮			蒸し鶏の中華風		
かぼちゃの甘煮			なす炒め			大根の炒め煮			野菜炒め			いんげん炒め		
いんげんのピーナツ和え			白菜のだし割り			冬瓜と小桜えびのスープ煮			ポテトサラダ			じゃが芋とえびつみれのスープ煮		
もやしのサラダ			スクランブルエッグ			ほうれん草のツナマヨ和え			ブロッコリーの胡麻味噌和え			キャベツのナムル		
★鯛味噌			★漬物			★煮豆			★漬物			★ねり梅		
アレルギー		エネルギー 248kcal	アレルギー		エネルギー 267kcal	アレルギー		エネルギー 258kcal	アレルギー		エネルギー 256kcal	アレルギー		エネルギー 251kcal
卵、乳、小麦、 落花生	タンパク質	20.9g	卵、乳、小麦、 えび、かに	タンパク質	9.8g	卵、乳、小麦、 えび	タンパク質	13.9g	卵、乳、小麦	タンパク質	15.4g	卵、乳、小麦、 えび	タンパク質	19.9g
	脂質	7.5g		脂質	10.9g		脂質	14.1g		脂質	13.8g		脂質	12.2g
	炭水化物	29.4g		炭水化物	35.9g		炭水化物	23.3g		炭水化物	22.6g		炭水化物	20.8g
	食塩相当量	1.5g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	2.0g		食塩相当量	2.0g

＜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
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

●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》

組合員
氏名

回答必要 ・ 回答不要
ご利用の
お弁当