

◆8月18日～8月22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。

8月18日 月 曜日		8月19日 火 曜日		8月20日 水 曜日		8月21日 木 曜日		8月22日 金 曜日						
豆腐の味噌マヨネーズ焼き		アジの中華風煮		鶏肉のケチャップ煮		マスの味噌煮		煮込みハンバーグ						
大根の煮物		いとこ煮		煮しめ		鶏じゃが		白菜とかにカマの炒め煮						
ツナサラダ		小松菜の胡麻和え		なす炒め		卵サラダ		おろし和え						
人参炒め		白菜となめこの炒め		ほうれん草の和え物		オクラのお浸し		キャベツの生姜和え						
チンゲン菜のお浸し		★鯛味噌		中華風きゅうり		★ねり梅		★漬物						
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	エネルギー	272kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	243kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	240kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	279kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	250kcal
	タンパク質	18.1g		タンパク質	12.4g		タンパク質	13.3g		タンパク質	15.4g		タンパク質	15.5g
	脂質	15.1g		脂質	6.2g		脂質	10.1g		脂質	12.4g		脂質	8g
	炭水化物	19.4g		炭水化物	37.6g		炭水化物	27.5g		炭水化物	29.5g		炭水化物	32.1g
	食塩相当量	1.9g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2.6g

※ 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。

※ 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

※ 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。

8月18日 月 曜日		8月19日 火 曜日		8月20日 水 曜日		8月21日 木 曜日		8月22日 金 曜日						
しんじょう蒸し		アジの生姜煮		回鍋肉(ホイコーロー)		マスの塩焼き		チキンハンバーグ						
大根の金平煮		かぼちゃの煮物		人参のソテー		煮しめ		大根の煮物						
にんじん味噌炒め		白菜の胡麻和え		なす炒め		卵サラダ		白菜とかにカマの炒め煮						
ツナサラダ		もやしサラダ		ほうれん草の和え物		野菜のスープ煮		キャベツの生姜和え						
チンゲン菜のお浸し		★鯛味噌		★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	エネルギー	269kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	240kcal	卵、乳、小麦、落花生	エネルギー	245kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	249kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	256kcal
	タンパク質	13.4g		タンパク質	15g		タンパク質	15.8g		タンパク質	18.2g		タンパク質	16.6g
	脂質	14.2g		脂質	8.4g		脂質	11.6g		脂質	14.2g		脂質	8.9g
	炭水化物	23.6g		炭水化物	31.3g		炭水化物	24.7g		炭水化物	17.4g		炭水化物	33.2g
	食塩相当量	1.7g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.5g

<電子レンジでの温めの目安>

そふと食・やわらか食

帯封とピンクのカップを取り外し、フタをしたまま500Wで60秒、700Wで50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が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

《わたしのひと声カード》

回答必要 ・ 回答不要

氏名 _____ 様

ご利用の
お弁当 _____

◆ご意見・ご要望などありましたら、記入して配達スタッフにお渡しください。