

◆8月11日～8月15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11日 月曜日		8月12日 火曜日		8月13日 水曜日		8月14日 木曜日		8月15日 金曜日						
カレイの煮魚		ミートローフ		サケのテリーヌ		かにのスクランブルエッグ		鶏と豆腐の照煮						
いんげんの炒め		キャベツ炒め		里芋のそぼろあんかけ		肉そぼろ煮		冬瓜の煮物						
ごぼうの金平煮		なすの煮物		もやしの中華和え		大根の和え物		きゅうりとかにカマの和え						
オクラのお浸し		トマトサラダ		卵サラダ		白菜のだし割り		もやし炒め						
小松菜和え		★ペースト漬物		ほうれん草のお浸し		★のりの佃煮		冷やしトマト						
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	243kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	265kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	242kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	252kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	251kcal
	タンパク質	10.8g		タンパク質	16.8g		タンパク質	15.9g		タンパク質	14.8g		タンパク質	14.5g
	脂質	8.8g		脂質	11.2g		脂質	8.7g		脂質	9.2g		脂質	13g
	炭水化物	31.5g		炭水化物	27.1g		炭水化物	26.8g		炭水化物	30.8g		炭水化物	20.6g
	食塩相当量	2g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2.5g		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。

8月11日 月曜日		8月12日 火曜日		8月13日 水曜日		8月14日 木曜日		8月15日 金曜日						
カレイの煮魚		ミートローフ		マスの味噌煮		かに玉あんかけ		鶏の漬け焼き						
いんげんの炒め		キャベツ炒め		じゃが芋のそぼろ煮		豆腐の炒め煮		くずかけ						
白菜のうま煮		なすの炒め煮		ほうれん草のナムル		大根の梅和え		白菜のおかか和え						
大根の甘辛炒め		チンゲン菜の和え物		白菜のマヨネーズ和え		もやしの和え物		ブロッコリーの胡麻ドレがけ						
★漬物		★鯛味噌		★煮豆		★漬物		★なめ茸						
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	242kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	272kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	258kcal	卵、乳、小麦、かに	エネルギー	250kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	242kcal
	タンパク質	18.9g		タンパク質	16.7g		タンパク質	18.6g		タンパク質	16g		タンパク質	21.2g
	脂質	9.4g		脂質	12.7g		脂質	10.4g		脂質	11.7g		脂質	7.2g
	炭水化物	23.1g		炭水化物	28.4g		炭水化物	28.7g		炭水化物	21.4g		炭水化物	26.8g
	食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	1.4g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.3g

<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。