

◆ 10月5日～ 10月9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。											
10月5日 月 曜日			10月6日 火 曜日		10月7日 水 曜日			10月8日 木 曜日		10月9日 金 曜日									
かに玉子あんかけ			豆腐ハンバーグ		サケの煮魚			チャーシュー風煮		貝味噌焼き風									
かぼちゃのそぼろ煮			麻婆なす		じゃが芋の金平			子和え		なすの田楽									
根菜の梅和え			白菜のお浸し		キャベツの炒め物			かぼちゃの煮物		白菜となめこの炒め									
オーロラサラダ			きゅうりとかにカマの和え物		ほうれん草の胡麻和え			ツナの和風サラダ		オクラの香味和え									
★サケフレーク			★漬物		★のりの佃煮			★漬物		★りんごのコンポート									
アレルギー			エネルギー	265kcal	アレルギー		エネルギー	260kcal	アレルギー		エネルギー	262kcal							
卵、乳、小麦、 かに	タンパク質		16.1g	卵、乳、小麦、 かに	タンパク質		16.9g	卵、乳、小麦	タンパク質		18.5g	卵、乳、小麦	タンパク質		18.0g	卵、乳、小麦	タンパク質		12.7g
	脂質		11.9g		脂質		11.5g		脂質		7.9g		脂質		14.0g		脂質		7.2g
	炭水化物		27.2g		炭水化物		24.1g		炭水化物		32.6g		炭水化物		24.4g		炭水化物		36.9g
	食塩相当量		2.3g		食塩相当量		2.4g		食塩相当量		2.3g		食塩相当量		2.1g		食塩相当量		1.6g

※ 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。

※ 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		10月5日		月 曜日		10月6日		火 曜日		10月7日		水 曜日		10月8日		木 曜日		10月9日		金 曜日	
かに玉子あんかけ				豆腐ハンバーグ				赤魚の煮魚				豚肉のやわらか煮				豆腐の卵とじ風煮							
なすの煮浸し				冬瓜のくず煮				じゃが芋の金平				かぼちゃマッシュ				野菜と鶏肉の炒め物							
根菜とブロッコリーの梅和え				もやしの炒め物				なの花の胡麻和え				にんじん味噌炒め				もやしサラダ							
白菜のおかか和え				チンゲン菜とかにかまの和え物				キャベツのだし割り				白菜のピーナツ和え				チンゲン菜の中華和え							
★なめ茸				★漬物				★のりの佃煮				★ねり梅				★漬物							
アレルギー		エネルギー 242kcal		アレルギー		エネルギー 245kcal		アレルギー		エネルギー 244kcal		アレルギー		エネルギー 260kcal		アレルギー		エネルギー 249kcal					
卵、乳、小麦、 かに	タンパク質	13.8g		卵、乳、小麦、 かに	タンパク質	13.6g		卵、乳、小麦	タンパク質	14.8g		卵、乳、小麦、 落花生	タンパク質	15.8g		卵、乳、小麦	タンパク質	14.7g					
	脂質	11.0g			脂質	11.4g			脂質	12.1g			脂質	11.5g			脂質	12.2g					
	炭水化物	26.2g			炭水化物	22.3g			炭水化物	24.2g			炭水化物	27.7g			炭水化物	21.7g					
	食塩相当量	2.0g			食塩相当量	2.4g			食塩相当量	2.2g			食塩相当量	1.9g			食塩相当量	2.4g					

＜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

ご利用の

氏名

お弁当

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