◆　11月2日～ 11月6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2日　月　曜日	11月3日　火　曜日	11月4日　水　曜日	11月5日　木　曜日	11月6日　金　曜日
タラの煮魚	ミートローフ	シチュー	かに玉子あんかけ	鶏と豆腐の照煮
ごぼうの金平煮	キャベツ炒め	もやしの中華炒め	かぼちゃのそぼろあんかけ	冬瓜の煮物
小松菜のマヨ和え	トマトサラダ	卵サラダ	かぶの梅和え	きゅうりとかにカマの和え物
オクラのお浸し	チンゲン菜の和え物	ほうれん草のお浸し	小松菜の胡麻味噌がけ	トマトのオーロラサラダ
★ねり梅	★漬物	★のりの佃煮	★鯛味噌	★鮭フレーク

	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに	卵、乳、小麦、かに
エネルギー	240kcal	273kcal	244kcal	264kcal	245kcal
タンパク質	10.0g	19.6g	11.1g	14.7g	17.5g
脂質	7.8g	13.7g	14.3g	10.0g	11.4g
炭水化物	33.3g	21.9g	22.3g	31.8g	20.4g
食塩相当量	2.1g	1.7g	2.2g	2.4g	2.5g

※　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2日　月 曜日	11月3日　火 曜日	11月4日　水 曜日	11月5日　木 曜日	11月6日　金 曜日
カレイの煮魚	ミートローフ	シチュー	ホッケの焼き魚	イタヤ貝の卵とじ
いんげんの味噌炒め	キャベツ炒め	里芋のそぼろ煮	チキンポトフ	冬瓜のくずかけ
白菜と鶏肉の甘辛風味	カリフラワーの二杯酢和え	ほうれん草の土佐和え	いんげんのマヨ和え	もやし炒め
小松菜のおかか和え	チンゲン菜の和え物	ブロッコリーのお浸し	小松菜の胡麻味噌がけ	キャベツのオーロラサラダ
★のりの佃煮	★ねり梅	★煮豆	★鯛味噌	★漬物

	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
アレルギー	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦
エネルギー	252kcal	253kcal	260kcal	241kcal	261kcal
タンパク質	18.4g	17.7g	16.6g	19.5g	18.4g
脂質	14.5g	13.3g	6.8g	11.9g	12.0g
炭水化物	16.0g	20.5g	40.2g	18.0g	21.1g
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.5g	2.1g

＜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＿＿＿＿＿＿＿＿