

◆ 10月26日～ 10月30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26日		月 曜日	10月27日		火 曜日	10月28日		水 曜日	10月29日		木 曜日	10月30日		金 曜日
親子煮			サケの味噌煮			肉野菜炒め			メバルの煮魚			チキンシチュー		
温野菜			春雨炒め			金平ごぼう			じゃが芋のくずかけ			青菜とえびつみれの塩炒め		
オクラの和え物			なすの煮物			さつま芋の甘煮			キャベツのマヨ味噌和え			ほうれん草とかにカマの和え物		
白菜の甘酢和え			モロヘイヤの辛子酢醬油和え			小松菜の胡麻味噌和え			ほうれん草の胡麻和え			カレーピクルス		
★のりの佃煮			★鯛味噌			★漬物			★漬物			★洋なし缶		
アレルギー		エネルギー 267kcal	アレルギー		エネルギー 269kcal	アレルギー		エネルギー 251kcal	アレルギー		エネルギー 245kcal	アレルギー		エネルギー 274kcal
卵、乳、小麦	タンパク質	17.3g	卵、乳、小麦	タンパク質	18.2g	卵、乳、小麦	タンパク質	9.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	10.3g	卵、乳、小麦、 えび、かに	タンパク質	14.7g
	脂質	13.3g		脂質	7.9g		脂質	7.4g		脂質	8.5g		脂質	9.9g
	炭水化物	21.8g		炭水化物	32.7g		炭水化物	40.7g		炭水化物	34.7g		炭水化物	36.9g
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.0g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	1.5g

※ 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。

※ 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26日		月 曜日		10月27日		火 曜日		10月28日		水 曜日		10月29日		木 曜日		10月30日		金 曜日	
親子煮								蒸したラの味噌あんかけ				肉野菜炒め				焼きコロッケ風				アジの漬焼き			
野菜と鶏肉のソテー								豆腐のうすくず煮				金平ごぼう				かにカマの中華炒め				豆腐と小桜えびの塩炒め			
白菜の炒め物								なすの煮浸し				もやしの胡麻味噌和え				キャベツの味噌マヨ和え				カレーピクルス			
ブロッコリーの胡麻ドレサラダ								モロヘイヤの辛子酢醤油かけ				ポテトサラダ				白菜の土佐和え				ほうれん草のおかか和え			
★ねり梅								★漬物				★鯛味噌				★漬物				★漬物			
アレルギー		エネルギー 265kcal		アレルギー		エネルギー 238kcal		アレルギー		エネルギー 251kcal		アレルギー		エネルギー 275kcal		アレルギー		エネルギー 242kcal		アレルギー		エネルギー 242kcal	
卵、乳、小麦	タンパク質	22.0g		卵、乳、小麦	タンパク質	17.5g		卵、乳、小麦	タンパク質	10.1g		卵、乳、小麦、 かに	タンパク質	11.0g		卵、乳、小麦、 えび	タンパク質	23.0g					
	脂質	11.7g			脂質	6.0g			脂質	13.8g			脂質	12.3g			脂質	11.6g					
	炭水化物	23.1g			炭水化物	28.3g			炭水化物	27.1g			炭水化物	37.1g			炭水化物	14.1g					
	食塩相当量	2.5g			食塩相当量	2.4g			食塩相当量	1.5g			食塩相当量	2.1g			食塩相当量	1.7g					

＜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》

組合員

氏名

回答必要 ・ 回答不要

ご利用の

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