

コープのそふと食 献立表 ※調理(味付け)・加工(カット)をしていないものに★印をつけています。※当日21時までにお召し上がりください。【今週分】																											
11月4日(月)							11月5日(火)							11月6日(水)							11月7日(木)						
鶏肉の照り煮							サケの煮魚							豆腐の味噌マヨネーズ焼き							貝味噌焼き						
冬瓜の煮物							白菜のうま煮							人参の炒め物							いとこ煮						
もやし炒め							芋金平							ツナサラダ							白菜となめこの和え物						
きゅうりの和え物							ほうれん草の胡麻和え							とろろ芋							小松菜のピーナッツ和え						
★鯛味噌							★のり佃煮							★漬物							コンポート						
アレルギー							アレルギー							アレルギー							アレルギー						
卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○				○	○	○	○					○	○	○					○	○	○				
エネルギー 318 kcal							エネルギー 267 kcal							エネルギー 318 kcal							エネルギー 247 kcal						
タンパク質 19.7 g							タンパク質 16.3 g							タンパク質 16.6 g							タンパク質 13.4 g						
脂質 10.8 g							脂質 6.7 g							脂質 16.7 g							脂質 7.2 g						
炭水化物 30.4 g							炭水化物 34.8 g							炭水化物 24.4 g							炭水化物 31.8 g						
食塩相当量 2.1 g							食塩相当量 2.3 g							食塩相当量 1.9 g							食塩相当量 1.8 g						

コープのそふと食 献立表 ※お浸しなどは調味料などを加えていません。お好みの調味料で味付けしてください。【翌週分】																																		
11月11日(月)							11月12日(火)							11月13日(水)							11月14日(木)							11月15日(金)						
ホタテシチュー							タラの味噌煮							赤魚の煮魚							肉じゃが							野菜入りスクランブルエッグ						
けんちん豆腐							大根の煮物							豆腐と野菜の炒め物							はんぺん煮							トマト煮						
油揚げと野菜の炒め物							ポテトサラダ							かぼちゃマッシュ							人参味噌炒め							いんげんの胡麻マヨネーズ						
チンゲン菜の和え物							白菜とかにかまの和え物							ホタテ三杯酢							春雨サラダ							もやしの酢の物						
★鯛味噌							杏仁豆腐							蒸しなす							プリン							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	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
○	○	○					○	○	○				○	○	○					○	○	○					○	○	○					
エネルギー 282 kcal							エネルギー 296 kcal							エネルギー 273 kcal							エネルギー 403 kcal							エネルギー 364 kcal						
タンパク質 16 g							タンパク質 14.7 g							タンパク質 17.7 g							タンパク質 16.5 g							タンパク質 14.6 g						
脂質 11.1 g							脂質 7.3 g							脂質 5.7 g							脂質 14.3 g							脂質 14.2 g						
炭水化物 25.7 g							炭水化物 39.9 g							炭水化物 34.7 g							炭水化物 50.7 g							炭水化物 44.3 g						
食塩相当量 1.8 g							食塩相当量 1.7 g							食塩相当量 2.3 g							食塩相当量 2.1 g							食塩相当量 2.2 g						

＜献立について＞

- ① 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。
- ② 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。帯封の表示を確認のうえ、お召し上がりください。
- ③ 製品工場では、卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かにを含む製品も製造しております。
- ④ 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。
- ⑤ 骨をとった魚を使用しておりますが、魚の種類によっては小骨が気になるものもあります。

＜お召上がり方＞

- ① 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。
※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。
- ② ピンクのカップを取り外してから温めてください。

*電子レンジでの加熱は、帯封を取り外してフタをしたままで、500w60秒、700w50秒を目安に温めてください。

*追加で加熱する際は、加熱しすぎないようにご注意ください。



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

《わたしのひと声カード》

コープの
そふと食

組合員名 _____

回答必要 ・ 回答不要

◆ご意見・ご要望などありましたら、記入して配達フタッフにお渡しください。