コープのやわらか食　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）	11月8日（金）
和風ハンバーグ	サバの漬け焼き	豆腐の味噌マヨネーズ焼き	アジの生姜煮	肉じゃが
冬瓜のくずかけ	芋金平	人参胡麻炒め	いとこ煮	大根炒め
かにかまの和え物	ほうれん草の胡麻和え	竹の子のうま煮	人参とチンゲン菜ソテー	白菜スープ煮
白菜のお浸し	キャベツだし割り	ツナサラダ	小松菜のピーナッツ和え	茹で野菜タルタルソースがけ
★漬物	きゅうりなます	★漬物	コンポート	★漬物

アレルギー	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
11月4日（月）	○	○	○				○
11月5日（火）	○	○	○				
11月6日（水）	○	○	○				
11月7日（木）	○	○			○		
11月8日（金）	○	○	○			○	

	11月4日（月）		11月5日（火）		11月6日（水）		11月7日（木）		11月8日（金）	
エネルギー	255	kcal	254	kcal	328	kcal	314	kcal	298	kcal
タンパク質	12.8	g	16.3	g	18.9	g	21.7	g	15.5	g
脂質	7.5	g	9.1	g	17.1	g	7	g	13.1	g
炭水化物	32.7	g	26.8	g	25.3	g	42	g	28.7	g
食塩相当量	2.3	g	2.2	g	2.1	g	1.9	g	2	g

コープのやわらか食　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	チキン煮込みハンバーグ	白身魚のすり身ふんわり揚げ	鶏肉と野菜の炒め物	カレイの塩魚
けんちん豆腐	大根と鶏肉煮	さつま芋のねりこみ	はんぺん煮	ふろふき大根
もやし炒め	ポテトサラダ	小松菜の炒め煮	ほうれん草の和え物	スクランブルエッグ
なめこ和え	白菜胡麻味噌和え	なすのだし割り	かぼちゃサラダ	いんげんの胡麻マヨネーズ
★漬物	杏仁豆腐	★漬物	ねかぶ二杯酢	★漬物

アレルギー	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
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）	○	○	○				

	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）	
エネルギー	279	kcal	389	kcal	351	kcal	240	kcal	284	kcal
タンパク質	17.6	g	25.3	g	11.3	g	18.2	g	23.3	g
脂質	11.5	g	14.7	g	15.2	g	8	g	11	g
炭水化物	26.4	g	38.1	g	40.3	g	25.2	g	20.2	g
食塩相当量	2.2	g	2	g	1.8	g	2.5	g	2.1	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も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》

コープのやわらか食

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。