

◆10月20日～10月24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20日 月 曜日		10月21日 火 曜日		10月22日 水 曜日		10月23日 木 曜日		10月24日 金 曜日					
マスの煮魚		チャーシュー風煮		アジの煮魚		鶏の照り煮		かぼちゃのコロッケ風					
ほうれん草の胡麻和え		人参炒め		いとこ煮		クリーム煮		そばろ炒め					
白菜のうま煮		大根の煮物		白菜となめこの炒め		なす炒め		煮合え					
ポテト金平		ツナサラダ		小松菜のピーナツ和え		オクラの香味和え		ほうれん草の生姜和え					
★漬物		★ねり梅		りんごのコンポート		★漬物		煮豆					
アレルギー		エネルギー	250kcal	アレルギー		エネルギー	264kcal	アレルギー		エネルギー	240kcal		
卵、乳、小麦	タンパク質	14.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	13.7g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質	12.7g	卵、乳、小麦	タンパク質	11.2g		
	脂質	7.9g		脂質	14.9g		脂質	5.8g		脂質	12.3g	脂質	7g
	炭水化物	30.9g		炭水化物	23g		炭水化物	39.4g		炭水化物	31.7g	炭水化物	39.6g
	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2g

やわらか食（介護食）		献立表		※ 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。	
10月20日 月 曜 日		10月21日 火 曜 日		10月22日 水 曜 日		10月23日 木 曜 日		10月24日 金 曜 日	
サバの漬焼き		豚肉のやわらか煮		アジの生姜煮		回鍋肉（ホイコーロー）		マスの塩焼き	
いも金平		豆腐の子和え		いとこ煮		人参ソテー		大根炒め	
白菜のうま煮		チンゲン菜の味噌炒め		大根の煮付け		なす炒め		かぼちゃの含め煮	
小松菜の胡麻和え		コールスローサラダ		もやしサラダ		ほうれん草の和え物		キャベツのタルタルサラダ	
★鯛味噌		★漬物		★漬物		★漬物		煮豆	
アレルギー	エネルギー 248kcal	アレルギー	エネルギー 265kcal	アレルギー	エネルギー 270kcal	アレルギー	エネルギー 248kcal	アレルギー	エネルギー 274kcal
卵、乳、小麦	タンパク質 17.2g	卵、乳、小麦	タンパク質 18.4g	卵、乳、小麦	タンパク質 14.9g	卵、乳、小麦、落花生	タンパク質 18.6g	卵、乳、小麦	タンパク質 17.4g
	脂質 12.9g		脂質 14.3g		脂質 10.4g		脂質 11.6g		脂質 13.3g
	炭水化物 22.9g		炭水化物 19.1g		炭水化物 35.4g		炭水化物 23.1g		炭水化物 27.2g
	食塩相当量 1.6g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 1.4g		食塩相当量 1.6g

＜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、700Wで50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が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
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

《わたしのひと声カード》

回答必要 ・ 回答不要

氏名 _____ 様 _____
_____ 様 _____
_____ 様 _____
_____ 様 _____
_____ 様 _____
_____ 様 _____
_____ 様 _____
_____ 様 _____
_____ 様 _____

ご利用の
お弁当

◆ご意見・ご要望などありましたら、記入して配達スタッフにお渡しください。