◆10月13日～10月17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13日　月　曜日	10月14日　火　曜日	10月15日　水　曜日	10月16日　木　曜日	10月17日　金　曜日
肉なべ風	カレイの煮魚	ミートローフ	ホキ(白身魚)の味噌マヨかけ	かに卵
大根の煮物	いんげん炒め	なすの煮物	里芋のそぼろあんかけ	かぼちゃの肉あんかけ
白菜の和え物	ごぼうの金平煮	トマトサラダ	もやしの中華和え	大根の梅和え
キャベツサラダ	小松菜の和え物	チンゲン菜の和え物	白菜のゆず和え	ほうれん草ののり和え
★漬物	★のりの佃煮	★鯛味噌	小松菜のお浸し	鮭フレーク

	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17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、かに
エネルギー	252kcal	248kcal	258kcal	243kcal	261kcal
タンパク質	10.3g	11.7g	16.5g	14.8g	17g
脂質	10.5g	9g	11g	11.1g	10.8g
炭水化物	34.8g	31.8g	27.9g	23.2g	28g
食塩相当量	1.8g	2.1g	1.8g	2g	2.4g

※　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。

10月13日　月 曜日	10月14日　火 曜日	10月15日　水 曜日	10月16日　木 曜日	10月17日　金 曜日
なすの重ね焼き風	タラのクリームソース	ミートローフ	ホッケの焼き魚	かに卵
白菜のピーナツ和え	いんげん炒め	なすの炒め煮	里芋のそぼろ煮	豚肉と豆腐の味噌炒め
人参の炒り煮	ほうれん草のおかか和え	チンゲン菜の和え物	もやしのナムル	なす炒め
キャベツのお浸し	大根の生姜醤油和え	カリフラワーサラダ	卵サラダ	大根の梅和え
★漬物	★鯛味噌	★漬物	★煮豆	★漬物

	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
アレルギー	卵、乳、小麦、落花生	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦	卵、乳、小麦、かに
エネルギー	254kcal	249kcal	271kcal	247kcal	259kcal
タンパク質	13.8g	16.3g	16.9g	17.4g	16.7g
脂質	10.5g	11.9g	13g	10.3g	11.6g
炭水化物	30g	21.1g	25.8g	25.4g	24g
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.3g	1.4g	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、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

《わたしのひと声カード》　回答必要　・　回答不要

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿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。