◆11月3日~11月7日の献立表

食塩相当量

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・加丁をしていない物に★印をつけています。 11月4日 11月6日 11月3日 曜日 火 曜日 11月5日 水 曜日 木 曜日 11月7日 鶏肉のカレーソース仕立て アジの味噌煮 肉豆腐 赤魚の煮魚 蒸し鶏のおろしあんかけ 肉入り金平ごぼう 野菜炒め 冬瓜の炒め かぼちゃの煮物 里芋のはんぺん煮 チンゲン菜とかにカマの炒め 白菜の和え物 豆腐のくず煮 なすのあんかけ オクラの和え物 白菜の和え物 ほうれん草のお浸し キャベツのゆず風味和え 春雨炒め かに酢 トマト ★鯛味噌 ★漬物 ★ねり梅 ★漬物 アレルギー エネルギー アレルギー エネルギー アレルギー エネルギー アレルギー エネルギー アレルギー エネルギー 238kca 243kcal 242kca 244kca 253kca タンパク質 14.5g タンパク質 タンパク質 タンパク質 12.1g タンパク質 15.8g 16.8g 17g 卵、乳、小麦、か 卵、乳、小麦、か 脂質 7.42 脂質 6.2g 脂質 10.6g 脂質 6.69 脂質 10.6g 卵、乳、小麦 卵、乳、小麦 卵、乳、小麦 に 炭水化物 33g 炭水化物 25.2g に 炭水化物 23.6g 炭水化物 35.7g 炭水化物 31.4g

※ 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。

2.5

食塩相当量

<u> やわらか食</u>	<u>:(介護食</u>)	献立表	※ 当	<u> 18</u> 218	までにお召し上	こがりくださ	561°	*	調理・加工	をしてし	ハない物に★印を	<u> </u>	<u>ます。</u>
11月3日	月明	星日	11月4日	火	曜日	11月5日	水	曜日	11月6日	木	曜日	11月7日	金	定曜日
メバルの漬焼き			鶏肉の味噌あんかけ	t		肉豆腐			サバの煮魚			マスの焼き魚		
大根と鶏の味噌炒め			なすのそぼろ煮			冬瓜の炒め物			野菜ソテー			鶏肉とじゃが芋の炊	少め	
チンゲン菜とかにカマ	アの炒め煮		人参しりしり			白菜のなめ茸煮			かぼちゃの含め煮			大根の金平煮		
白菜の和え物			ほうれん草のお浸し			キャベツとカニかまの	の二杯酢		キャベツのゆず風味	未和え		モロヘイヤの生姜	選油かけ	
★漬物			★鯛味噌			★漬物			★漬物			★漬物		
アレルギー	エネルギー	248kcal	アレルギー	エネルギー	274kcal	アレルギー	エネルギー	274kcal	アレルギー	エネルギー	233kca	アレルギー	エネルギー	257kca
	タンパク質	18.3g		タンパク質	17g		タンパク質	20.9g		タンパク質	14.5g	g S	タンパク質	20.8
卵、乳、小麦、か	脂質	6.7g	卵、乳、小麦	脂質	14.4g	卵、乳、小麦、か	脂質	13.1g	卵、乳、小麦	脂質	11.7g	· 卵、乳、小麦	脂質	11.5
15	炭水化物	32.5g	別、私、小久	炭水化物	23.4g	に	炭水化物	21.9g	划、私、小久	炭水化物	22.6g	別、私、小久	炭水化物	23.88
I	食塩相当量	2.3g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2.2g	g	食塩相当量	2.3g

<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。

食塩相当量

- ※ 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。

く注意事項>

- 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	力一	"	\rangle
--	----------	---	----	----	----	----	---	-----------

食塩相当量

1.9g

回答必要 • 回答不要

食塩相当量

2.4g

		ご利用の	
氏名	様	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。