

◆10月27日～10月31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27日 月 曜日		10月28日 火 曜日		10月29日 水 曜日		10月30日 木 曜日		10月31日 金 曜日					
けんちん蒸し		カレイの煮魚		肉じゃが		シイラ(赤身魚)の煮魚		八宝菜					
クリーム煮		さつま芋のねり込み		金平ごぼう		トマト煮		なすの煮物					
チンゲン菜のなめこ和え		なすの酢味噌和え		みぞれ和え		ツナとキャベツの和え物		オクラのお浸し					
もやしの辛子醤油和え		春雨サラダ		ほうれん草の胡麻和え		ねかぶの酢の物		錦和え					
★のりの佃煮		★漬物		★ねり梅		★漬物		★漬物					
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	エネルギー	272kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	255kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	245kcal	卵、乳、小麦、えび	エネルギー	232kcal		
	タンパク質	19.2g		タンパク質	9.7g		タンパク質	11.2g		タンパク質	16.1g	タンパク質	14.7g
	脂質	12.9g		脂質	7.8g		脂質	7.4g		脂質	7.2g	脂質	9.3g
	炭水化物	23.5g		炭水化物	39.4g		炭水化物	36.5g		炭水化物	29.9g	炭水化物	25.2g
	食塩相当量	2.2g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2g		食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.7g

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。		※ 調理・加工をしていない物に★印をつけています。							
10月27日 月 曜日		10月28日 火 曜日		10月29日 水 曜日		10月30日 木 曜日		10月31日 金 曜日					
けんちん蒸し		酢鶏		タラの野菜あんかけ		鶏肉と野菜の炒め物		八宝菜					
クリーム煮		さつま芋のねり込み		人参の味噌炒め		ふろふき大根		もやしと豆腐の炒め煮					
ほうれん草のナムル		白菜のさんしょう和え		ほうれん草の胡麻和え		モロヘイヤのだし割和え		キャベツ炒め					
チンゲン菜のだし割和え		なすの酢醤油和え		かぼちゃサラダ		インゲンの胡麻マヨ和え		大根の青じそ和え					
★漬物		★鯛味噌		★漬物		★漬物		おかかマヨ					
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	エネルギー	273kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	271kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	242kcal	卵、乳、小麦、えび	エネルギー	252kcal		
	タンパク質	16.5g		タンパク質	15.6g		タンパク質	13.9g		タンパク質	19.8g	タンパク質	17.6g
	脂質	14.3g		脂質	4g		脂質	9.2g		脂質	10.1g	脂質	12.2g
	炭水化物	24.7g		炭水化物	48.3g		炭水化物	24g		炭水化物	24.3g	炭水化物	21.9g
	食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	1.9g	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。

※ 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、取扱いに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

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

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。