# ◆ 10月19日～ 10月23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19日 月 曜日 | 10月20日 火 曜日 | 10月21日 水 曜日 | 10月22日 木 曜日 | 10月23日 金 曜日 |
|---|---|---|---|---|
| 鶏の照煮 | お魚ハンバーグ | 豚肉のクリーム煮 | 太刀魚の煮魚 | イタヤ貝とじゃが芋の煮物 |
| 野菜炒め | なす炒め | 金平ごぼう | 野菜炒め | かぼちゃ煮 |
| お芋の煮物 | 白菜のなめこ炒め | チンゲン菜とかにカマの炒め物 | 冬瓜のくず煮 | 豆腐サラダ |
| 錦和え | もやしのおかか和え | きゅうりの酢の物 | オクラのお浸し | かにカマときゅうりの甘酢和え |
| ★漬物 | ★煮豆 | ★漬物 | ★鯛味噌 | ★ねり梅 |
| | | | | |
| | | | | |
| 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 | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦、かに | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦、かに |
| エネルギー 248kcal | エネルギー 267kcal | エネルギー 240kcal | エネルギー 245kcal | エネルギー 243kcal |
| タンパク質 13.5g | タンパク質 20.6g | タンパク質 12.1g | タンパク質 11.0g | タンパク質 12.2g |
| 脂質 9.4g | 脂質 11.5g | 脂質 10.4g | 脂質 10.6g | 脂質 3.9g |
| 炭水化物 31.7g | 炭水化物 25.1g | 炭水化物 28.0g | 炭水化物 29.7g | 炭水化物 42.8g |
| 食塩相当量 2.0g | 食塩相当量 1.9g | 食塩相当量 2.1g | 食塩相当量 1.9g | 食塩相当量 1.8g |

※　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19日 月 曜日 | 10月20日 火 曜日 | 10月21日 水 曜日 | 10月22日 木 曜日 | 10月23日 金 曜日 |
|---|---|---|---|---|
| メバルの煮魚 | お魚ハンバーグ | 豚のクリーム煮 | 鶏の味噌煮 | ホキ(白身魚)の煮魚 |
| キャベツ炒め | なすの炒め物 | 大根の炒り鶏 | はんぺんの煮物 | かぼちゃの含め煮 |
| じゃが芋の煮物 | 鶏のおろし煮 | チンゲン菜とかにカマの炒め煮 | 人参しりしり | キャベツとかにカマのサラダ |
| 大根の青じそ和え | もやしのおかか和え | ほうれん草のお浸し | 小松菜のおかか和え | 白菜のなめ茸煮 |
| ★鯛味噌 | ★漬物 | ★漬物 | ★のりの佃煮 | ★煮豆 |
| | | | | |
| 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 | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦、かに | 卵、乳、小麦 | 卵、乳、小麦、かに |
| エネルギー 241kcal | エネルギー 271kcal | エネルギー 261kcal | エネルギー 274kcal | エネルギー 242kcal |
| タンパク質 14.0g | タンパク質 27.8g | タンパク質 18.6g | タンパク質 20.1g | タンパク質 13.4g |
| 脂質 7.4g | 脂質 12.7g | 脂質 12.0g | 脂質 14.3g | 脂質 8.7g |
| 炭水化物 35.3g | 炭水化物 15.9g | 炭水化物 24.3g | 炭水化物 19.8g | 炭水化物 30.7g |
| 食塩相当量 2.1g | 食塩相当量 2.5g | 食塩相当量 2.4g | 食塩相当量 2.3g | 食塩相当量 2.0g |

**＜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**


●お声をお聞かせください。ご記入後、配達員に直接お渡しいただくか、保冷箱に入れてご提出ください。

【1】今週美味しかった献立を教えてください。

〔　　〕

【2】改善を希望する献立を教えてください。

〔　　〕

【3】今後入っていたらうれしい献立を教えてください。

〔　　〕

**《わたしのひと声カード》**　回答必要 ・ 回答不要

組合員
氏名

ご利用の
お弁当