

◆ 10月12日～ 10月16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12日 月 曜日			10月13日 火 曜日		10月14日 水 曜日		10月15日 木 曜日		10月16日 金 曜日				
鶏じゃが			ホッケの味噌煮		けんちん蒸し		カレイの煮魚		肉野菜炒め				
野菜のスープ煮			かぼちゃのマッシュ		卵豆腐		さつま芋のねりこみ		野菜とえびのスープ煮				
卵サラダ			長芋の煮物		チンゲン菜のなめこ和え		春雨サラダ		インゲンの胡麻和え				
ほうれん草の生姜醤油和え			大根生酢		ほうれん草のナムル		小松菜の炒め煮		ねかぶの酢の物				
煮豆			★漬物		★ねり梅		★みかん缶		★のりの佃煮				
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	269kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	259kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	275kcal	卵、乳、小麦、えび	エネルギー	249kcal		
	タンパク質	12.9g		タンパク質	10.5g		タンパク質	21.6g		タンパク質	10.4g	タンパク質	16.4g
	脂質	10.4g		脂質	3.1g		脂質	14.2g		脂質	9.5g	脂質	8.6g
	炭水化物	38.1g		炭水化物	47.9g		炭水化物	18.0g		炭水化物	35.3g	炭水化物	28.2g
	食塩相当量	1.4g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.1g

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12日 月 曜日		10月13日 火 曜日		10月14日 水 曜日		10月15日 木 曜日		10月16日 金 曜日					
鶏の味噌煮		ホッケの焼き魚		けんちん蒸し		すり身のふんわり蒸し		鶏と野菜の炒め					
白菜と小桜えびのスープ煮		長芋の吉野煮		卵豆腐		さつま芋のねりこみ		ふろふき大根					
小松菜の土佐風味		卵味噌		ほうれん草のナムル		なすの和え物		かぼちゃサラダ					
キャベツの生姜醤油和え		ブロッコリーのおかか和え		チンゲン菜のなめこ和え		白菜のさんしょう和え		チンゲン菜の胡麻和え					
★煮豆		★漬物		★のりの佃煮		★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、えび	エネルギー	269kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	242kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	258kcal	卵、乳、小麦	エネルギー	257kcal		
	タンパク質	17.7g		タンパク質	18.4g		タンパク質	19.9g		タンパク質	10.2g	タンパク質	18.3g
	脂質	14.2g		脂質	6.6g		脂質	12.2g		脂質	8.2g	脂質	11.6g
	炭水化物	23.0g		炭水化物	30.4g		炭水化物	20.2g		炭水化物	37.9g	炭水化物	25.8g
	食塩相当量	1.1g		食塩相当量	2.3g		食塩相当量	2.2g		食塩相当量	1.6g	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》

組合員
氏名

回答必要 ・ 回答不要
ご利用の
お弁当

お問い合わせ 0120-102-705 コーフ配食サービスセンター 営業時間:9時～18時/月～金