週間献立表（やわらか食）

コープこうべの おすすめ応援食！

	11月2日(月)			11月3日(火)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	厚焼玉子		卵麦	麩と野菜の煮物		麦	豚肉と厚揚げの煮物		麦	鶏肉と冬野菜の洋風煮		乳麦	油揚げの玉子とじ		卵麦
	ーロナスのオランダ煮		麦	ブロッコリーの卵とじ		卵乳麦	蕪のそぼろ煮		麦	きんぴら		麦	白菜のスープ煮		乳麦
	ハムと春雨のサラダ		卵乳麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	一夜漬(白菜人参)		麦	キャベツと蒲鉾のおかか和え		麦	もやしと蒸し鶏のナムル		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	212kcal	479kcal	エネルギー	75kcal	341kcal	エネルギー	119kcal	389kcal	エネルギー	148kcal	426kcal	エネルギー	111kcal	383kcal
	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	4.0g	9.8g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	8.6g	15.2g	蛋白質	7.5g	13.8g
	脂 質	12.8g	13.7g	脂 質	2.5g	3.4g	脂 質	5.8g	6.7g	脂 質	6.8g	8.5g	脂 質	6.0g	7.0g
	炭水化物	18.6g	74.7g	炭水化物	9.6g	66.1g	炭水化物	9.8g	67.0g	炭水化物	13.0g	69.6g	炭水化物	7.6g	64.8g
	ナトリウム	507mg	951mg	ナトリウム	549mg	1016mg	ナトリウム	486mg	927mg	ナトリウム	641mg	1085mg	ナトリウム	509mg	950mg
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	ブリの磯辺焼		麦	豚肉としめじのオイスター炒め		麦	鶏のカレー照煮込み		麦	サワラの磯辺焼		麦	チーズささみフライ		乳麦
	ピーマンのおかか和え			鶏肉と大豆の生姜煮		麦	塩枝豆			キャベツのコンソメ煮		乳麦	法蓮草ソテー		乳麦
	豆腐のかに風あんかけ		卵麦か	マカロニの明太マヨ和え		卵麦	白菜と春雨の中華煮		麦	白菜とミンチの中華炒め		麦か	大根麻婆		麦落か
	若芽の酢味噌和え			★味噌汁		麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		卵麦	フレンチマカロニ		卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落
	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	223kcal	500kcal	エネルギー	298kcal	565kcal	エネルギー	273kcal	551kcal	エネルギー	267kcal	539kcal	エネルギー	265kcal	535kcal
	蛋白質	14.9g	21.1g	蛋白質	16.7g	22.6g	蛋白質	12.1g	18.4g	蛋白質	15.1g	21.2g	蛋白質	10.6g	16.5g
	脂 質	10.3g	11.3g	脂 質	14.7g	15.6g	脂 質	17.1g	18.8g	脂 質	13.9g	14.9g	脂 質	15.8g	16.7g
	炭水化物	16.4g	74.5g	炭水化物	24.5g	81.0g	炭水化物	17.1g	74.0g	炭水化物	19.2g	76.0g	炭水化物	20.9g	78.2g
	ナトリウム	762mg	1203mg	ナトリウム	743mg	1187mg	ナトリウム	899mg	1341mg	ナトリウム	813mg	1254mg	ナトリウム	774mg	1240mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	鶏肉のきのこあん		麦	ハムカツ		乳麦	ホキの青じそ焼		麦	生姜焼き		麦落	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦
	南瓜の柚子そぼろあん		麦	人参グラッセ		乳麦	人参のきんぴら		麦	大豆とキャベツのコンソメ煮		卵乳麦	人参煮		麦
	インゲンのごま和え		麦	ふきの含め煮		乳麦	豚バラとこんにゃくの煮物		麦	大根とコーンの中華和え		麦か	竹の子と豚肉の味噌煮		麦
	★味噌汁		麦	オクラとそぼろの味噌和え		乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		乳麦	★味噌汁		麦	白菜と竹輪の柚子胡椒和え		麦
				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	229kcal	511kcal	エネルギー	237kcal	503kcal	エネルギー	201kcal	479kcal	エネルギー	238kcal	509kcal	エネルギー	222kcal	493kcal
	蛋白質	12.5g	19.0g	蛋白質	7.5g	13.1g	蛋白質	15.3g	21.5g	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	10.3g	16.0g
	脂 質	11.6g	13.3g	脂 質	12.9g	13.8g	脂 質	11.4g	12.4g	脂 質	10.8g	11.7g	脂 質	10.4g	11.3g
	炭水化物	18.7g	76.3g	炭水化物	23.6g	79.5g	炭水化物	9.0g	67.4g	炭水化物	21.0g	78.3g	炭水化物	21.8g	78.9g
	ナトリウム	716mg	1158mg	ナトリウム	683mg	1126mg	ナトリウム	888mg	1330mg	ナトリウム	847mg	1289mg	ナトリウム	913mg	1355mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	664kcal	1490kcal	エネルギー	610kcal	1409kcal	エネルギー	593kcal	1419kcal	エネルギー	653kcal	1474kcal	エネルギー	598kcal	1411kcal
	蛋白質	33.6g	52.1g	蛋白質	28.2g	45.5g	蛋白質	33.5g	51.8g	蛋白質	36.9g	55.4g	蛋白質	28.4g	46.3g
	脂 質	34.7g	38.3g	脂 質	30.1g	32.8g	脂 質	34.3g	37.9g	脂 質	31.5g	35.1g	脂 質	32.2g	35.0g
	炭水化物	53.7g	225.5g	炭水化物	57.7g	226.6g	炭水化物	35.9g	208.4g	炭水化物	53.2g	223.9g	炭水化物	50.3g	221.9g
	ナトリウム	1985mg	3312mg	ナトリウム	1975mg	3329mg	ナトリウム	2273mg	3598mg	ナトリウム	2301mg	3628mg	ナトリウム	2196mg	3545mg
	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g

★はフルセット(ご飯･汁物セット)のメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）・くるみ（く）です。（）内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

CO・OP 生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）
☎0120-44-3100

携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）
06-7636-2000

受付時間 （年中無休）
火～土曜日/8:30～19:00　日･月曜日/8:30～18:00

週間献立表（やわらか食）

コープこうべの おすすめ応援食！

	11月9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	豚肉ときのこの炒め物	麦	高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	麩の野菜あんかけ	麦
	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とひじきの煮物	麦	食べるトマトスープ	乳麦
	キャロットラペ	麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	大根のあっさり生姜漬け	麦	一夜漬(大根人参)	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 200kcal	473kcal	エネルギー 190kcal	463kcal	エネルギー 109kcal	385kcal	エネルギー 127kcal	393kcal	エネルギー 49kcal	323kcal
	蛋白質 8.8g	14.7g	蛋白質 11.0g	17.1g	蛋白質 4.8g	10.5g	蛋白質 3.7g	9.4g	蛋白質 1.9g	7.6g
	脂 質 5.4g	6.4g	脂 質 8.0g	9.0g	脂 質 5.9g	6.8g	脂 質 6.4g	7.3g	脂 質 0.2g	1.1g
	炭水化物 29.8g	87.6g	炭水化物 18.5g	75.8g	炭水化物 9.9g	68.6g	炭水化物 13.4g	69.8g	炭水化物 10.3g	68.1g
	ナトリウム 553mg	998mg	ナトリウム 755mg	1197mg	ナトリウム 480mg	922mg	ナトリウム 562mg	1004mg	ナトリウム 472mg	913mg
	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.4g	2.6g	食塩相当量 1.2g	2.3g
昼食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	スケソウダラの煮付け	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	鶏肉と青梗菜のバター醤油	乳麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	鯖の磯辺焼	麦
	インゲンソテー	乳麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	なすのミートソース煮	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	塩枝豆	
	ナスと麩の炒め煮	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	バンサンスー	卵乳麦	三色野菜ナムル	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦
	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若芽の塩こうじ和え	卵麦
	★味噌汁	麦							★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 232kcal	497kcal	エネルギー 264kcal	536kcal	エネルギー 243kcal	509kcal	エネルギー 236kcal	514kcal	エネルギー 291kcal	558kcal
	蛋白質 11.9g	17.7g	蛋白質 11.0g	16.7g	蛋白質 8.9g	14.7g	蛋白質 14.1g	20.4g	蛋白質 16.2g	21.9g
	脂 質 11.6g	12.5g	脂 質 16.9g	17.8g	脂 質 14.0g	14.9g	脂 質 9.7g	10.7g	脂 質 18.3g	19.2g
	炭水化物 19.5g	75.9g	炭水化物 17.0g	74.7g	炭水化物 19.1g	75.4g	炭水化物 23.6g	82.0g	炭水化物 14.8g	71.2g
	ナトリウム 807mg	1273mg	ナトリウム 746mg	1188mg	ナトリウム 786mg	1229mg	ナトリウム 1005mg	1447mg	ナトリウム 834mg	1278mg
	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 2.1g	3.3g
夕食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	親子そぼろ丼の具	卵麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	赤魚の生姜煮	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のねぎ塩だれ	
	豚肉と大根の煮物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	スパソテー	乳麦	法蓮草	
	マリーネサラダ	卵麦	ごぼう大豆	麦	切干大根の韓国風炒め	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	ツナあっさり煮	麦
	★味噌汁	麦	オクラとめかぶの三杯酢	麦	枝豆とコーンのサラダ	麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦
			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 272kcal	542kcal	エネルギー 189kcal	454kcal	エネルギー 232kcal	509kcal	エネルギー 356kcal	634kcal	エネルギー 265kcal	535kcal
	蛋白質 22.4g	28.1g	蛋白質 11.4g	17.3g	蛋白質 16.6g	22.9g	蛋白質 16.2g	22.5g	蛋白質 12.2g	18.1g
	脂 質 12.9g	13.8g	脂 質 6.0g	6.9g	脂 質 9.7g	10.7g	脂 質 21.4g	23.1g	脂 質 16.8g	17.7g
	炭水化物 15.4g	72.2g	炭水化物 21.0g	77.4g	炭水化物 18.7g	76.8g	炭水化物 24.4g	81.3g	炭水化物 15.3g	72.5g
	ナトリウム 863mg	1304mg	ナトリウム 840mg	1306mg	ナトリウム 725mg	1166mg	ナトリウム 762mg	1204mg	ナトリウム 746mg	1187mg
	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.1g	3.3g	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 1.9g	3.0g
合計	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 704kcal	1512kcal	エネルギー 643kcal	1453kcal	エネルギー 584kcal	1403kcal	エネルギー 719kcal	1541kcal	エネルギー 605kcal	1416kcal
	蛋白質 43.1g	60.5g	蛋白質 33.4g	51.1g	蛋白質 30.3g	48.1g	蛋白質 34.0g	52.3g	蛋白質 30.3g	47.6g
	脂 質 29.9g	32.7g	脂 質 30.9g	33.7g	脂 質 29.6g	32.4g	脂 質 37.5g	41.1g	脂 質 35.3g	38.0g
	炭水化物 64.7g	235.7g	炭水化物 56.5g	227.9g	炭水化物 47.7g	220.8g	炭水化物 61.4g	233.1g	炭水化物 40.4g	211.8g
	ナトリウム 2223mg	3575mg	ナトリウム 2341mg	3691mg	ナトリウム 1991mg	3317mg	ナトリウム 2329mg	3655mg	ナトリウム 2052mg	3378mg
	食塩相当量 5.7g	9.0g	食塩相当量 5.9g	9.3g	食塩相当量 5.0g	8.4g	食塩相当量 5.9g	9.4g	食塩相当量 5.2g	8.6g

★はフルセット(ご飯･汁物セット)のメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）・くるみ（く）です。（）内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



〇温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル） 0120-44-3100

携帯電話/IP電話（有料ダイヤル） 06-7636-2000

受付時間 （年中無休）

火～土曜日/8:30～19:00　日･月曜日/8:30～18:00

週間献立表（やわらか食）

コープこうべの おすすめ応援食！

	11月16日(月)			11月17日(火)			11月18日(水)			11月19日(木)			11月20日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	スクランブルエッグ		卵乳	鶏肉のすき焼煮		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏と大根の味噌煮		麦
	キャベツの土佐煮		麦	チキンアラビアータ		麦	大根と竹輪の煮物		麦	れんこんとさつま揚の煮物		卵麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー		麦
	バジルポテトチキン		卵乳麦	ブロッコリーのサラダ		麦	人参しりしり		麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	マカロニの明太マヨ和え		卵麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	175kcal	442kcal	エネルギー	177kcal	462kcal	エネルギー	124kcal	395kcal	エネルギー	144kcal	422kcal	エネルギー	170kcal	442kcal
	蛋白質	8.0g	13.7g	蛋白質	7.0g	13.5g	蛋白質	7.6g	13.5g	蛋白質	5.4g	12.0g	蛋白質	7.4g	13.7g
	脂 質	9.2g	10.1g	脂 質	12.3g	14.0g	脂 質	5.1g	6.0g	脂 質	8.0g	9.7g	脂 質	7.3g	8.3g
	炭水化物	14.7g	71.6g	炭水化物	9.6g	67.9g	炭水化物	10.5g	68.0g	炭水化物	12.9g	69.5g	炭水化物	18.3g	75.5g
	ナトリウム	558mg	1025mg	ナトリウム	382mg	823mg	ナトリウム	496mg	938mg	ナトリウム	718mg	1162mg	ナトリウム	588mg	1029mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ			鶏の天ぷら		卵麦	ホッケの幽庵焼		麦	照焼ハンバーグ		乳麦	アジのカレー焼		麦
	切干大根のカレーきんぴら		乳麦	天ぷらのタレ		麦	人参のきんぴら		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	大根の甘酢漬け		
	若芽とパインの酢の物		麦	インゲンソテー		乳麦	ナスの油炒め		麦	キャベツと油揚げの味噌煮		麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦
	★味噌汁		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	スパゲティサラダ		卵乳麦	さつま芋サラダ		卵麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落
				煮生酢		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
				★味噌汁		麦									
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	181kcal	462kcal	エネルギー	190kcal	464kcal	エネルギー	321kcal	597kcal	エネルギー	283kcal	549kcal	エネルギー	172kcal	452kcal
	蛋白質	8.7g	15.2g	蛋白質	13.8g	19.9g	蛋白質	11.5g	17.9g	蛋白質	9.4g	15.0g	蛋白質	15.7g	21.6g
	脂 質	8.2g	9.9g	脂 質	6.7g	7.7g	脂 質	21.1g	22.8g	脂 質	11.6g	12.5g	脂 質	6.3g	7.2g
	炭水化物	18.7g	76.0g	炭水化物	20.1g	77.8g	炭水化物	18.8g	75.2g	炭水化物	32.3g	88.3g	炭水化物	13.5g	72.9g
	ナトリウム	808mg	1249mg	ナトリウム	783mg	1225mg	ナトリウム	644mg	1085mg	ナトリウム	824mg	1266mg	ナトリウム	761mg	1203mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g
夕食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	ブリのごま醤油焼		麦	ポークジンジャー		麦	ロールキャベツの中華風		卵乳麦か	白身魚の生姜煮		麦	豚肉とインゲンの山椒炒め		麦
	人参のきな粉和え		麦	炒り豆腐		卵乳麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	うま塩キャベツ		麦か	鶏肉と白菜の春雨炒め		麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	青菜のマヨネーズ和え		卵麦	金時豆煮		麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ			若芽ともやしの酢の物		麦
	春雨とツナのサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	若芽の明太和え		麦	切干大根の洋風サラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦
	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦			
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	325kcal	597kcal	エネルギー	284kcal	550kcal	エネルギー	183kcal	464kcal	エネルギー	188kcal	460kcal	エネルギー	261kcal	537kcal
	蛋白質	16.8g	22.9g	蛋白質	15.8g	21.6g	蛋白質	8.2g	14.5g	蛋白質	15.0g	20.7g	蛋白質	12.4g	18.7g
	脂 質	20.2g	21.2g	脂 質	16.9g	17.8g	脂 質	4.5g	5.5g	脂 質	8.7g	9.6g	脂 質	14.4g	16.1g
	炭水化物	16.8g	73.6g	炭水化物	17.8g	74.3g	炭水化物	29.5g	88.6g	炭水化物	12.5g	70.2g	炭水化物	19.6g	75.6g
	ナトリウム	839mg	1280mg	ナトリウム	764mg	1231mg	ナトリウム	1033mg	1474mg	ナトリウム	726mg	1168mg	ナトリウム	955mg	1396mg
	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	681kcal	1501kcal	エネルギー	651kcal	1476kcal	エネルギー	628kcal	1456kcal	エネルギー	615kcal	1431kcal	エネルギー	603kcal	1431kcal
	蛋白質	33.5g	51.8g	蛋白質	36.6g	55.0g	蛋白質	27.3g	45.9g	蛋白質	29.8g	47.7g	蛋白質	35.5g	54.0g
	脂 質	37.6g	41.2g	脂 質	35.9g	39.5g	脂 質	30.7g	34.3g	脂 質	28.3g	31.8g	脂 質	28.0g	31.6g
	炭水化物	50.2g	221.2g	炭水化物	47.5g	220.0g	炭水化物	58.8g	231.8g	炭水化物	57.7g	228.0g	炭水化物	51.4g	224.0g
	ナトリウム	2205mg	3554mg	ナトリウム	1929mg	3279mg	ナトリウム	2173mg	3497mg	ナトリウム	2268mg	3596mg	ナトリウム	2304mg	3628mg
	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.3g

★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）・くるみ（く）です。（）内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

CO・OP 生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）
☎0120-44-3100

携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）
06-7636-2000

受付時間（年中無休）
火～土曜日/8:30～19:00　日･月曜日/8:30～18:00

週間献立表（きざみ食）

コープこうべの おすすめ応援食！

	11月2日（月）			11月3日（火）			11月4日（水）			11月5日（木）			11月6日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	厚焼玉子		卵麦	麩と野菜の煮物		麦	豚肉と厚揚げの煮物		麦	鶏肉と冬野菜の洋風煮		乳麦	油揚げの玉子とじ		卵麦
	一口ナスのオランダ煮		麦	ブロッコリーの卵とじ		卵乳麦	蕪のそぼろ煮		麦	きんぴら		麦	白菜のスープ煮		乳麦
	ハムと春雨のサラダ		卵乳麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	一夜漬(白菜人参)		麦	キャベツと蒲鉾のおかか和え		麦	もやしと蒸し鶏のナムル		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	75kcal	234kcal	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	111kcal	270kcal
	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	7.5g	11.2g
	脂 質	12.8g	13.5g	脂 質	2.5g	3.2g	脂 質	5.8g	6.5g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	6.0g	6.7g
	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	13.0g	46.0g	炭水化物	7.6g	40.6g
	ナトリウム	507mg	947mg	ナトリウム	549mg	989mg	ナトリウム	486mg	926mg	ナトリウム	641mg	1081mg	ナトリウム	509mg	949mg
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ブリの磯辺焼		麦	豚肉としめじのオイスター炒め		麦	鶏のカレー照煮込み		麦	サワラの磯辺焼		麦	チーズささみフライ		乳麦
	ピーマンのおかか和え			鶏肉と大豆の生姜煮		麦	塩枝豆			キャベツのコンソメ煮		乳麦	法蓮草ソテー		乳麦
	豆腐のかに風あんかけ		卵麦か	マカロニの明太マヨ和え		卵麦	白菜と春雨の中華煮		麦	白菜とミンチの中華炒め		麦か	大根麻婆		麦落か
	若芽の酢味噌和え			★味噌汁		麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		卵麦	フレンチマカロニ		卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落
	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	265kcal	424kcal
	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	10.6g	14.3g
	脂 質	10.3g	11.0g	脂 質	14.7g	15.4g	脂 質	17.1g	17.8g	脂 質	13.9g	14.6g	脂 質	15.8g	16.5g
	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	20.9g	53.9g
	ナトリウム	762mg	1202mg	ナトリウム	743mg	1183mg	ナトリウム	899mg	1339mg	ナトリウム	813mg	1253mg	ナトリウム	774mg	1214mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のきのこあん		麦	ハムカツ		乳麦	ホキの青じそ焼		麦	生姜焼き		麦落	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦
	南瓜の柚子そぼろあん		麦	人参グラッセ		乳麦	人参のきんぴら		麦	大豆とキャベツのコンソメ煮		卵乳麦	人参煮		麦
	インゲンのごま和え		麦	ふきの含め煮		乳麦	豚バラとこんにゃくの煮物		麦	大根とコーンの中華和え		麦か	竹の子と豚肉の味噌煮		麦
	★味噌汁		麦	オクラとそぼろの味噌和え		乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		乳麦	★味噌汁		麦	白菜と竹輪の柚子胡椒和え		麦
				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	222kcal	381kcal
	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	10.3g	14.0g
	脂 質	11.6g	12.3g	脂 質	12.9g	13.6g	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	10.8g	11.5g	脂 質	10.4g	11.1g
	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	23.6g	56.6g	炭水化物	9.0g	42.0g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	21.8g	54.8g
	ナトリウム	716mg	1156mg	ナトリウム	683mg	1123mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	847mg	1287mg	ナトリウム	913mg	1353mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal	エネルギー	593kcal	1070kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal
	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	36.9g	48.0g	蛋白質	28.4g	39.5g
	脂 質	34.7g	36.8g	脂 質	30.1g	32.2g	脂 質	34.3g	36.4g	脂 質	31.5g	33.6g	脂 質	32.2g	34.3g
	炭水化物	53.7g	152.7g	炭水化物	57.7g	156.7g	炭水化物	35.9g	134.9g	炭水化物	53.2g	152.2g	炭水化物	50.3g	149.3g
	ナトリウム	1985mg	3305mg	ナトリウム	1975mg	3295mg	ナトリウム	2273mg	3593mg	ナトリウム	2301mg	3621mg	ナトリウム	2196mg	3516mg
	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g

★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）・くるみ（く）です。（）内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）
0120-44-3100

携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）
06-7636-2000

受付時間（年中無休）
火～土曜日/8:30～19:00　日・月曜日/8:30～18:00

週間献立表（きざみ食）

コープこうべの おすすめ応援食！

	11月9日（月）			11月10日（火）			11月11日（水）			11月12日（木）			11月13日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉ときのこの炒め物		麦	高野豆腐とあさりの卵とじ		卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	白身魚のしんじょう		卵麦	麩の野菜あんかけ		麦
	白花豆煮		麦	竹輪のごま炒め		麦	大根と椎茸の煮物		麦	じゃが芋とひじきの煮物		麦	食べるトマトスープ		乳麦
	キャロットラペ		麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ		麦	キャベツの白ドレ和え		卵麦	大根のあっさり生姜漬け		麦	一夜漬（大根人参）		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	200kcal	359kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	109kcal	268kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー	49kcal	208kcal
	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	1.9g	5.6g
	脂 質	5.4g	6.1g	脂 質	8.0g	8.7g	脂 質	5.9g	6.6g	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	0.2g	0.9g
	炭水化物	29.8g	62.8g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	10.3g	43.3g
	ナトリウム	553mg	993mg	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	480mg	920mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	472mg	912mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	スケソウダラの煮付け		麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め		麦	鶏肉と青梗菜のバター醤油		乳麦	肉団子の根菜あんかけ		卵乳麦	鯖の磯辺焼		麦
	インゲンソテー		乳麦	ジャガイモのそぼろ煮		乳麦	なすのミートソース煮		乳麦	大豆としらすの甘辛煮		麦	塩枝豆		
	ナスと麩の炒め煮		麦	若芽と油揚げのおひたし		麦	バンサンスー		卵乳麦	三色野菜ナムル		麦	豚肉と野菜の生姜炒め		麦
	春雨と黄桃のマヨサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	若芽の塩こうじ和え		卵麦
	★味噌汁		麦										★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	291kcal	450kcal
	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	16.2g	19.9g
	脂 質	11.6g	12.3g	脂 質	16.9g	17.6g	脂 質	14.0g	14.7g	脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	18.3g	19.0g
	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	23.6g	56.6g	炭水化物	14.8g	47.8g
	ナトリウム	807mg	1247mg	ナトリウム	746mg	1186mg	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	1005mg	1445mg	ナトリウム	834mg	1274mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	親子そぼろ丼の具		卵麦	和風おろしハンバーグ		乳麦	赤魚の生姜煮		麦	とんかつ		卵麦	鶏肉のねぎ塩だれ		
	豚肉と大根の煮物		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	うま塩キャベツ		麦か	スパソテー		乳麦	法蓮草		
	マリーネサラダ		卵麦	ごぼう大豆		麦	切干大根の韓国風炒め		麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	ツナあっさり煮		麦
	★味噌汁		麦	オクラとめかぶの三杯酢		麦	枝豆とコーンのサラダ		麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル		麦	マカロニとパプリカのサラダ		卵麦
				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	272kcal	431kcal	エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	356kcal	515kcal	エネルギー	265kcal	424kcal
	蛋白質	22.4g	26.1g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	12.2g	15.9g
	脂 質	12.9g	13.6g	脂 質	6.0g	6.7g	脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	21.4g	22.1g	脂 質	16.8g	17.5g
	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	24.4g	57.4g	炭水化物	15.3g	48.3g
	ナトリウム	863mg	1303mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	762mg	1202mg	ナトリウム	746mg	1186mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	704kcal	1181kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	584kcal	1061kcal	エネルギー	719kcal	1196kcal	エネルギー	605kcal	1082kcal
	蛋白質	43.1g	54.2g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	30.3g	41.4g
	脂 質	29.9g	32.0g	脂 質	30.9g	33.0g	脂 質	29.6g	31.7g	脂 質	37.5g	39.6g	脂 質	35.3g	37.4g
	炭水化物	64.7g	163.7g	炭水化物	56.5g	155.5g	炭水化物	47.7g	146.7g	炭水化物	61.4g	160.4g	炭水化物	40.4g	139.4g
	ナトリウム	2223mg	3543mg	ナトリウム	2341mg	3661mg	ナトリウム	1991mg	3311mg	ナトリウム	2329mg	3649mg	ナトリウム	2052mg	3372mg
	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.5g

★はフルセット（ご飯・汁物セット）のメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）・くるみ（く）です。（）内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）
0120-44-3100

携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）
06-7636-2000

受付時間（年中無休）
火～土曜日/8:30～19:00　日・月曜日/8:30～18:00

週間献立表（きざみ食）

コープこうべの おすすめ応援食！

	11月16日(月)			11月17日(火)			11月18日(水)			11月19日(木)			11月20日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	スクランブルエッグ		卵乳	鶏肉のすき焼煮		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏と大根の味噌煮		麦
	キャベツの土佐煮		麦	チキンアラビアータ		麦	大根と竹輪の煮物		麦	れんこんとさつま揚の煮物		卵麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー		麦
	バジルポテトチキン		卵乳麦	ブロッコリーのサラダ		麦	人参しりしり		麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	マカロニの明太マヨ和え		卵麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	124kcal	283kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	170kcal	329kcal
	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	7.4g	11.1g
	脂 質	9.2g	9.9g	脂 質	12.3g	13.0g	脂 質	5.1g	5.8g	脂 質	8.0g	8.7g	脂 質	7.3g	8.0g
	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	18.3g	51.3g
	ナトリウム	558mg	998mg	ナトリウム	382mg	822mg	ナトリウム	496mg	936mg	ナトリウム	718mg	1158mg	ナトリウム	588mg	1028mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ			鶏の天ぷら		卵麦	ホッケの幽庵焼		麦	照焼ハンバーグ		乳麦	アジのカレー焼		麦
	切干大根のカレーきんぴら		乳麦	天ぷらのタレ		麦	人参のきんぴら		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	大根の甘酢漬け		
	若芽とパインの酢の物		麦	インゲンソテー		乳麦	ナスの油炒め		麦	キャベツと油揚げの味噌煮		麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦
	★味噌汁		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	スパゲティサラダ		卵乳麦	さつま芋サラダ		卵麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落
				煮生酢		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
				★味噌汁		麦									
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	181kcal	340kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	321kcal	480kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	172kcal	331kcal
	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	15.7g	19.4g
	脂 質	8.2g	8.9g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	21.1g	21.8g	脂 質	11.6g	12.3g	脂 質	6.3g	7.0g
	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	32.3g	65.3g	炭水化物	13.5g	46.5g
	ナトリウム	808mg	1248mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	644mg	1084mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	761mg	1201mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ブリのごま醤油焼		麦	ポークジンジャー		麦	ロールキャベツの中華風		卵乳麦か	白身魚の生姜煮		麦	豚肉とインゲンの山椒炒め		麦
	人参のきな粉和え		麦	炒り豆腐		卵乳麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	うま塩キャベツ		麦か	鶏肉と白菜の春雨炒め		麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	青菜のマヨネーズ和え		卵麦	金時豆煮		麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ			若芽ともやしの酢の物		麦
	春雨とツナのサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	若芽の明太和え		麦	切干大根の洋風サラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦
	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦			
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	325kcal	484kcal	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	12.4g	16.1g
	脂 質	20.2g	20.9g	脂 質	16.9g	17.6g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	8.7g	9.4g	脂 質	14.4g	15.1g
	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	29.5g	62.5g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	19.6g	52.6g
	ナトリウム	839mg	1279mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	1033mg	1473mg	ナトリウム	726mg	1166mg	ナトリウム	955mg	1395mg
	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	681kcal	1158kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal
	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	36.6g	47.7g	蛋白質	27.3g	38.4g	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	35.5g	46.6g
	脂 質	37.6g	39.7g	脂 質	35.9g	38.0g	脂 質	30.7g	32.8g	脂 質	28.3g	30.4g	脂 質	28.0g	30.1g
	炭水化物	50.2g	149.2g	炭水化物	47.5g	146.5g	炭水化物	58.8g	157.8g	炭水化物	57.7g	156.7g	炭水化物	51.4g	150.4g
	ナトリウム	2205mg	3525mg	ナトリウム	1929mg	3249mg	ナトリウム	2173mg	3493mg	ナトリウム	2268mg	3588mg	ナトリウム	2304mg	3624mg
	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g

★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）・くるみ（く）です。（）内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）
0120-44-3100

携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）
06-7636-2000

受付時間（年中無休）
火～土曜日/8:30～19:00　日・月曜日/8:30～18:00

週間献立表（ムース食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

	11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	がんも煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦
	大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	乳麦
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 122kcal	299kcal	エネルギー 136kcal	313kcal	エネルギー 89kcal	266kcal	エネルギー 108kcal	285kcal	エネルギー 104kcal	281kcal
	蛋白質 3.3g	7.0g	蛋白質 2.9g	6.6g	蛋白質 2.6g	6.3g	蛋白質 2.6g	6.3g	蛋白質 4.5g	8.2g
	脂 質 6.8g	7.5g	脂 質 6.6g	7.3g	脂 質 4.2g	4.9g	脂 質 4.7g	5.4g	脂 質 5.6g	6.3g
	炭水化物 11.3g	49.4g	炭水化物 17.2g	55.3g	炭水化物 10.6g	48.7g	炭水化物 13.2g	51.3g	炭水化物 8.6g	46.7g
	ナトリウム 474mg	996mg	ナトリウム 578mg	1100mg	ナトリウム 460mg	982mg	ナトリウム 565mg	1087mg	ナトリウム 605mg	1127mg
	食塩相当量 1.2g	2.5g	食塩相当量 1.5g	2.8g	食塩相当量 1.2g	2.5g	食塩相当量 1.4g	2.8g	食塩相当量 1.5g	2.9g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦
	黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦
	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	大根とひじきの煮物	麦
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 233kcal	410kcal	エネルギー 187kcal	364kcal	エネルギー 205kcal	382kcal	エネルギー 169kcal	346kcal	エネルギー 202kcal	379kcal
	蛋白質 5.7g	9.4g	蛋白質 10.5g	14.2g	蛋白質 8.4g	12.1g	蛋白質 7.7g	11.4g	蛋白質 7.3g	11.0g
	脂 質 14.3g	15.0g	脂 質 7.4g	8.1g	脂 質 8.4g	9.1g	脂 質 7.1g	7.8g	脂 質 9.4g	10.1g
	炭水化物 20.3g	58.4g	炭水化物 19.6g	57.7g	炭水化物 23.9g	62.0g	炭水化物 18.9g	57.0g	炭水化物 22.2g	60.3g
	ナトリウム 672mg	1194mg	ナトリウム 897mg	1419mg	ナトリウム 777mg	1299mg	ナトリウム 998mg	1520mg	ナトリウム 964mg	1486mg
	食塩相当量 1.7g	3.0g	食塩相当量 2.3g	3.6g	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 2.5g	3.9g	食塩相当量 2.5g	3.8g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦
	油揚と菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根の千切煮	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦
	若芽とパインの酢の物	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 188kcal	365kcal	エネルギー 173kcal	350kcal	エネルギー 227kcal	404kcal	エネルギー 160kcal	337kcal	エネルギー 206kcal	383kcal
	蛋白質 7.8g	11.5g	蛋白質 6.7g	10.4g	蛋白質 7.1g	10.8g	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 4.9g	8.6g
	脂 質 7.5g	8.2g	脂 質 9.5g	10.2g	脂 質 11.8g	12.5g	脂 質 7.4g	8.1g	脂 質 12.6g	13.3g
	炭水化物 22.0g	60.1g	炭水化物 15.9g	54.0g	炭水化物 24.0g	62.1g	炭水化物 16.8g	54.9g	炭水化物 18.7g	56.8g
	ナトリウム 749mg	1271mg	ナトリウム 732mg	1254mg	ナトリウム 622mg	1144mg	ナトリウム 745mg	1267mg	ナトリウム 849mg	1371mg
	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 1.6g	2.9g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.5g
合計	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 543kcal	1074kcal	エネルギー 496kcal	1027kcal	エネルギー 521kcal	1052kcal	エネルギー 437kcal	968kcal	エネルギー 512kcal	1043kcal
	蛋白質 16.8g	27.9g	蛋白質 20.1g	31.2g	蛋白質 18.1g	29.2g	蛋白質 16.8g	27.9g	蛋白質 16.7g	27.8g
	脂 質 28.6g	30.7g	脂 質 23.5g	25.6g	脂 質 24.4g	26.5g	脂 質 19.2g	21.3g	脂 質 27.6g	29.7g
	炭水化物 53.6g	167.9g	炭水化物 52.7g	167.0g	炭水化物 58.5g	172.8g	炭水化物 48.9g	163.2g	炭水化物 49.5g	163.8g
	ナトリウム 1895mg	3461mg	ナトリウム 2207mg	3773mg	ナトリウム 1859mg	3425mg	ナトリウム 2308mg	3874mg	ナトリウム 2418mg	3984mg
	食塩相当量 4.8g	8.7g	食塩相当量 5.7g	9.6g	食塩相当量 4.8g	8.7g	食塩相当量 5.8g	9.9g	食塩相当量 6.2g	10.2g

※★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。
※ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
※天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合もあります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）・くるみ（く）です。（）内は献立表での表記です
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。
②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認





④温め方法は次の方法です
（あ）湯せん
（い）電子レンジ

（あ）湯せん
鍋に６０℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして１５分程温めます。追加で火はかけません。

（い）電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒―オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。





お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル） **0120-44-3100**

携帯電話/IP電話（有料ダイヤル） **06-7636-2000**

受付時間（年中無休）
火～土曜日/8:30～19:00　日･月曜日/8:30～18:00

週間献立表（ムース食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

	11月9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦
	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 107kcal	284kcal	エネルギー 71kcal	248kcal	エネルギー 98kcal	275kcal	エネルギー 90kcal	267kcal	エネルギー 122kcal	299kcal
	蛋白質 5.2g	8.9g	蛋白質 3.2g	6.9g	蛋白質 4.1g	7.8g	蛋白質 2.1g	5.8g	蛋白質 3.6g	7.3g
	脂 質 4.2g	4.9g	脂 質 2.8g	3.5g	脂 質 4.0g	4.7g	脂 質 3.1g	3.8g	脂 質 4.5g	5.2g
	炭水化物 11.7g	49.8g	炭水化物 9.4g	47.5g	炭水化物 11.4g	49.5g	炭水化物 13.9g	52.0g	炭水化物 16.8g	54.9g
	ナトリウム 555mg	1077mg	ナトリウム 523mg	1045mg	ナトリウム 530mg	1052mg	ナトリウム 532mg	1054mg	ナトリウム 453mg	975mg
	食塩相当量 1.4g	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.7g	食塩相当量 1.2g	2.5g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦
	野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦
	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 179kcal	356kcal	エネルギー 156kcal	333kcal	エネルギー 210kcal	387kcal	エネルギー 211kcal	388kcal	エネルギー 184kcal	361kcal
	蛋白質 8.1g	11.8g	蛋白質 5.1g	8.8g	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 8.8g	12.5g	蛋白質 8.9g	12.6g
	脂 質 7.8g	8.5g	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 11.4g	12.1g	脂 質 11.5g	12.2g	脂 質 8.4g	9.1g
	炭水化物 19.0g	57.1g	炭水化物 17.5g	55.6g	炭水化物 18.7g	56.8g	炭水化物 18.0g	56.1g	炭水化物 17.9g	56.0g
	ナトリウム 861mg	1383mg	ナトリウム 759mg	1281mg	ナトリウム 814mg	1336mg	ナトリウム 748mg	1270mg	ナトリウム 825mg	1347mg
	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.4g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦
	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 133kcal	310kcal	エネルギー 237kcal	414kcal	エネルギー 175kcal	352kcal	エネルギー 141kcal	318kcal	エネルギー 180kcal	357kcal
	蛋白質 5.1g	8.8g	蛋白質 5.5g	9.2g	蛋白質 4.8g	8.5g	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 7.6g	11.3g
	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 15.4g	16.1g	脂 質 9.9g	10.6g	脂 質 5.7g	6.4g	脂 質 7.8g	8.5g
	炭水化物 14.9g	53.0g	炭水化物 18.1g	56.2g	炭水化物 17.5g	55.6g	炭水化物 16.7g	54.8g	炭水化物 18.5g	56.6g
	ナトリウム 703mg	1225mg	ナトリウム 822mg	1344mg	ナトリウム 898mg	1420mg	ナトリウム 808mg	1330mg	ナトリウム 839mg	1361mg
	食塩相当量 1.8g	3.1g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.3g	3.6g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.5g
合計	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 419kcal	950kcal	エネルギー 464kcal	995kcal	エネルギー 483kcal	1014kcal	エネルギー 442kcal	973kcal	エネルギー 486kcal	1017kcal
	蛋白質 18.4g	29.5g	蛋白質 13.8g	24.9g	蛋白質 17.5g	28.6g	蛋白質 17.4g	28.5g	蛋白質 20.1g	31.2g
	脂 質 18.4g	20.5g	脂 質 25.2g	27.3g	脂 質 25.3g	27.4g	脂 質 20.3g	22.4g	脂 質 20.7g	22.8g
	炭水化物 45.6g	159.9g	炭水化物 45.0g	159.3g	炭水化物 47.6g	161.9g	炭水化物 48.6g	162.9g	炭水化物 53.2g	167.5g
	ナトリウム 2119mg	3685mg	ナトリウム 2104mg	3670mg	ナトリウム 2242mg	3808mg	ナトリウム 2088mg	3654mg	ナトリウム 2117mg	3683mg
	食塩相当量 5.4g	9.3g	食塩相当量 5.3g	9.4g	食塩相当量 5.7g	9.7g	食塩相当量 5.4g	9.3g	食塩相当量 5.4g	9.4g

※★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。
※ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
※天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合もあります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）・くるみ（く）です。（）内は献立表での表記です
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。
②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認





④温め方法は次の方法です
（あ）湯せん
（い）電子レンジ

（あ）湯せん
鍋に６０℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして１５分程温めます。追加で火はかけません。

（い）電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒―オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。





お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル） **0120-44-3100**

携帯電話/IP電話（有料ダイヤル） **06-7636-2000**

受付時間（年中無休）
火～土曜日/8:30～19:00　日･月曜日/8:30～18:00

週間献立表（ムース食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

	11月16日(月)			11月17日(火)			11月18日(水)			11月19日(木)			11月20日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白菜と麸の玉子とじ		卵乳麦	牛肉と根菜の煮物		乳麦	温泉玉子		卵麦	五色煮豆		卵麦	野菜の味噌風味		乳麦
	昆布の佃煮		麦	青菜のわさび和え		卵乳麦	ふきの煮物		乳麦	大根とひじきの煮物		麦	白花豆煮		麦
	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	100kcal	277kcal	エネルギー	148kcal	325kcal	エネルギー	119kcal	296kcal	エネルギー	118kcal	295kcal	エネルギー	119kcal	296kcal
	蛋白質	1.8g	5.5g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	3.4g	7.1g
	脂 質	5.4g	6.1g	脂 質	8.3g	9.0g	脂 質	6.3g	7.0g	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	3.1g	3.8g
	炭水化物	12.5g	50.6g	炭水化物	14.4g	52.5g	炭水化物	10.7g	48.8g	炭水化物	15.6g	53.7g	炭水化物	21.3g	59.4g
	ナトリウム	504mg	1026mg	ナトリウム	639mg	1161mg	ナトリウム	612mg	1134mg	ナトリウム	574mg	1096mg	ナトリウム	421mg	943mg
	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉の生姜焼		乳麦	赤魚の味噌煮		乳麦	鶏肉のカレー風味焼き		乳麦	鮭の照焼		麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き		乳麦落
	大豆大根煮		卵乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦	大根煮		乳麦	ブロッコリーの煮物		乳麦	枝豆とかにかまの煮物		卵麦えか
	法蓮草と油揚げの煮物		麦	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	菜の花のおひたし		乳麦	南瓜とハムのサラダ		卵乳麦	白菜と若芽の煮物		乳麦
	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	156kcal	333kcal	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	154kcal	331kcal	エネルギー	208kcal	385kcal	エネルギー	176kcal	353kcal
	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	4.2g	7.9g
	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	6.5g	7.2g	脂 質	10.8g	11.5g	脂 質	9.9g	10.6g
	炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	15.5g	53.6g	炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	18.1g	56.2g	炭水化物	18.6g	56.7g
	ナトリウム	760mg	1282mg	ナトリウム	870mg	1392mg	ナトリウム	811mg	1333mg	ナトリウム	840mg	1362mg	ナトリウム	792mg	1314mg
	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の竜田揚げ		乳麦	鶏の照焼		乳麦	白身のおろし煮		乳麦	クリームコロッケ		乳麦か	赤魚の生姜煮		乳麦
	肉団子の甘酢煮		卵乳麦	金時豆の煮物		乳麦	昆布煮豆		乳麦	きのこの玉子とじ		卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦
	菜の花の辛子和え		乳麦	若竹煮		麦	ベーコンのごま酢和え		卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮		麦	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦
	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	224kcal	401kcal	エネルギー	172kcal	349kcal	エネルギー	205kcal	382kcal	エネルギー	179kcal	356kcal	エネルギー	139kcal	316kcal
	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	8.6g	12.3g
	脂 質	11.2g	11.9g	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	9.2g	9.9g	脂 質	9.0g	9.7g	脂 質	4.6g	5.3g
	炭水化物	21.6g	59.7g	炭水化物	21.2g	59.3g	炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	16.7g	54.8g
	ナトリウム	882mg	1404mg	ナトリウム	711mg	1233mg	ナトリウム	942mg	1464mg	ナトリウム	695mg	1217mg	ナトリウム	953mg	1475mg
	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	480kcal	1011kcal	エネルギー	482kcal	1013kcal	エネルギー	478kcal	1009kcal	エネルギー	505kcal	1036kcal	エネルギー	434kcal	965kcal
	蛋白質	17.4g	28.5g	蛋白質	23.2g	34.3g	蛋白質	22.4g	33.5g	蛋白質	20.6g	31.7g	蛋白質	16.2g	27.3g
	脂 質	23.6g	25.7g	脂 質	21.5g	23.6g	脂 質	22.0g	24.1g	脂 質	25.0g	27.1g	脂 質	17.6g	19.7g
	炭水化物	51.5g	165.8g	炭水化物	51.1g	165.4g	炭水化物	47.1g	161.4g	炭水化物	51.1g	165.4g	炭水化物	56.6g	170.9g
	ナトリウム	2146mg	3712mg	ナトリウム	2220mg	3786mg	ナトリウム	2365mg	3931mg	ナトリウム	2109mg	3675mg	ナトリウム	2166mg	3732mg
	食塩相当量	5.4g	9.5g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g

※★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。
※ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
※天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合もあります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）・くるみ（く）です。（）内は献立表での表記です
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。
②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認





④温め方法は次の方法です
（あ）湯せん
（い）電子レンジ

（あ）湯せん
鍋に６０℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして１５分程温めます。追加で火はかけません。

（い）電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒―オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。





お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

CO・OP 生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル） **0120-44-3100**
携帯電話/IP電話（有料ダイヤル） **06-7636-2000**

受付時間（年中無休）
火～土曜日/8:30～19:00　日･月曜日/8:30～18:00

週間献立表（カロリー1,600調整食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

	11月2日（月）		11月3日（火）		11月4日（水）		11月5日（木）		11月6日（金）	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	野菜笹かまぼこ	卵	三井寺煮	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦
	豚肉ときのこの炒め物	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	小車麸煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦
	切干大根のバンバンジー	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ	麦
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★味噌汁(巻麸・キャベツ)	麦	マリーネサラダ	卵乳麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(豆腐・巻麸)	麦
					★味噌汁(えのき・切干)					
		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	210kcal / 469kcal	エネルギー	196kcal / 460kcal	エネルギー	216kcal / 471kcal	エネルギー	169kcal / 428kcal	エネルギー	152kcal / 419kcal
	たんぱく質	13.2g / 18.5g	たんぱく質	13.7g / 19.4g	たんぱく質	9.6g / 14.5g	たんぱく質	12.7g / 17.8g	たんぱく質	6.7g / 12.6g
	脂質	11.8g / 13.1g	脂質	8.8g / 9.7g	脂質	13.2g / 14.0g	脂質	5.4g / 6.7g	脂質	6.2g / 7.3g
	炭水化物	14.0g / 68.5g	炭水化物	17.1g / 73.2g	炭水化物	14.6g / 68.8g	炭水化物	17.8g / 71.8g	炭水化物	17.4g / 73.3g
	ナトリウム	658mg / 848mg	ナトリウム	684mg / 911mg	ナトリウム	665mg / 891mg	ナトリウム	773mg / 938mg	ナトリウム	488mg / 715mg
	食塩相当量	1.7g / 2.2g	食塩相当量	1.7g / 2.3g	食塩相当量	1.7g / 2.3g	食塩相当量	2.0g / 2.4g	食塩相当量	1.2g / 1.8g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	ソフトハンバーグ	乳麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	サワラのごま焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	ホイコーロー	麦落
	ケチャップ（小袋）		ネギ味噌炒め	麦	ビーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	きのこと油揚げの甘辛炒め	麦
	人参のレモン煮	乳麦	切干の梅しそ和え	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	白菜と昆布のナムル		切干と菜の花のおひたし	麦
	スープキャベツ	乳麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	カリフラワーの柚子味噌和え		★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★すまし汁(若芽・おつゆ麸)	麦
	法蓮草ソテー	乳麦			★すまし汁(若芽・豆腐)	麦				
	★味噌汁(揚げ・しめじ)									
		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	199kcal / 465kcal	エネルギー	234kcal / 488kcal	エネルギー	206kcal / 460kcal	エネルギー	200kcal / 456kcal	エネルギー	240kcal / 496kcal
	たんぱく質	10.6g / 16.5g	たんぱく質	15.3g / 20.3g	たんぱく質	16.1g / 21.3g	たんぱく質	11.5g / 16.6g	たんぱく質	15.3g / 20.6g
	脂質	11.1g / 12.7g	脂質	11.1g / 11.9g	脂質	8.7g / 9.5g	脂質	9.6g / 10.4g	脂質	11.4g / 12.1g
	炭水化物	17.3g / 72.2g	炭水化物	16.4g / 70.4g	炭水化物	14.1g / 68.6g	炭水化物	18.0g / 72.9g	炭水化物	18.4g / 73.6g
	ナトリウム	835mg / 1061mg	ナトリウム	693mg / 841mg	ナトリウム	791mg / 964mg	ナトリウム	780mg / 1008mg	ナトリウム	818mg / 990mg
	食塩相当量	2.1g / 2.7g	食塩相当量	1.8g / 2.1g	食塩相当量	2.0g / 2.5g	食塩相当量	2.0g / 2.6g	食塩相当量	2.1g / 2.5g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	ホッケの照焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	ブリの塩焼	
	塩枝豆		塩ゆでアスパラ		青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	人参グラッセ	乳麦
	ひとくちがんも煮	麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦
	春雨のビーナッツ和え	卵乳麦落	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		菜の花とひじきのごま和え	麦	野菜の生姜醤油漬け	麦
	★味噌汁(豆腐・小松菜)		★味噌汁(巻麸・しめじ)	麦			★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(揚げ・なめこ)	
		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	202kcal / 464kcal	エネルギー	202kcal / 464kcal	エネルギー	203kcal / 471kcal	エネルギー	237kcal / 504kcal	エネルギー	240kcal / 506kcal
	たんぱく質	16.3g / 21.9g	たんぱく質	10.2g / 15.9g	たんぱく質	13.8g / 19.8g	たんぱく質	16.8g / 22.6g	たんぱく質	17.0g / 22.8g
	脂質	9.1g / 10.1g	脂質	11.9g / 12.8g	脂質	10.2g / 11.8g	脂質	13.2g / 14.8g	脂質	13.0g / 14.6g
	炭水化物	12.7g / 67.9g	炭水化物	15.4g / 71.1g	炭水化物	13.9g / 69.0g	炭水化物	14.6g / 69.6g	炭水化物	11.9g / 66.8g
	ナトリウム	672mg / 902mg	ナトリウム	758mg / 984mg	ナトリウム	673mg / 902mg	ナトリウム	593mg / 820mg	ナトリウム	633mg / 859mg
	食塩相当量	1.7g / 2.3g	食塩相当量	1.9g / 2.5g	食塩相当量	1.7g / 2.3g	食塩相当量	1.5g / 2.1g	食塩相当量	1.6g / 2.2g
合計		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	611kcal / 1398kcal	エネルギー	632kcal / 1412kcal	エネルギー	625kcal / 1402kcal	エネルギー	606kcal / 1388kcal	エネルギー	632kcal / 1421kcal
	たんぱく質	40.1g / 56.9g	たんぱく質	39.2g / 55.6g	たんぱく質	39.5g / 55.6g	たんぱく質	41.0g / 57.0g	たんぱく質	39.0g / 56.0g
	脂質	32.0g / 35.9g	脂質	31.8g / 34.4g	脂質	32.1g / 35.3g	脂質	28.2g / 31.9g	脂質	30.6g / 34.0g
	炭水化物	44.0g / 208.6g	炭水化物	48.9g / 214.7g	炭水化物	42.6g / 206.4g	炭水化物	50.4g / 214.3g	炭水化物	47.7g / 213.7g
	ナトリウム	2165mg / 2811mg	ナトリウム	2135mg / 2736mg	ナトリウム	2129mg / 2757mg	ナトリウム	2146mg / 2766mg	ナトリウム	1939mg / 2564mg
	食塩相当量	5.5g / 7.2g	食塩相当量	5.4g / 6.9g	食塩相当量	5.4g / 7.1g	食塩相当量	5.5g / 7.1g	食塩相当量	4.9g / 6.5g
合計（間食込）	エネルギー	818kcal / 1605kcal	エネルギー	829kcal / 1609kcal	エネルギー	826kcal / 1603kcal	エネルギー	813kcal / 1595kcal	エネルギー	829kcal / 1618kcal
	たんぱく質	46.2g / 63.0g	たんぱく質	46.9g / 63.3g	たんぱく質	46.9g / 63.0g	たんぱく質	47.1g / 63.1g	たんぱく質	46.7g / 63.7g
	脂質	39.1g / 43.0g	脂質	38.8g / 41.4g	脂質	39.1g / 42.3g	脂質	35.3g / 39.0g	脂質	37.6g / 41.0g
	炭水化物	75.9g / 240.5g	炭水化物	76.7g / 242.5g	炭水化物	71.5g / 235.3g	炭水化物	82.3g / 246.2g	炭水化物	75.5g / 241.5g
	ナトリウム	2239mg / 2885mg	ナトリウム	2211mg / 2812mg	ナトリウム	2206mg / 2834mg	ナトリウム	2220mg / 2840mg	ナトリウム	2015mg / 2640mg
	食塩相当量	5.7g / 7.4g	食塩相当量	5.6g / 7.1g	食塩相当量	5.6g / 7.3g	食塩相当量	5.7g / 7.3g	食塩相当量	5.1g / 6.7g

※献立は予告無く変更することがあります。　※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。　※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



〇温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意！

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）
☎0120-44-3100

携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）
06-7636-2000

受付時間（年中無休）
火～土曜日/8:30～19:00　日・月曜日/8:30～18:00

週間献立表（カロリー1,600調整食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

	11月9日（月）		11月10日（火）		11月11日（水）		11月12日（木）		11月13日（金）	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	しんじょうの柚子あん	卵麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦
	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	和風ポトフ	乳麦
	煮生酢	麦	カリフラワーの甘酢漬け		さつま芋のからしマヨ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	ナスのおろし和え	麦
	★味噌汁（若芽・白菜）		★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	卵麦	★味噌汁（揚げ・白菜）		★味噌汁（豆腐・巻麩）	麦	★味噌汁（ひじき・キャベツ）	
		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	166kcal / 422kcal	エネルギー	140kcal / 399kcal	エネルギー	193kcal / 460kcal	エネルギー	185kcal / 452kcal	エネルギー	202kcal / 458kcal
	たんぱく質	9.2g / 14.4g	たんぱく質	8.2g / 13.3g	たんぱく質	7.1g / 12.9g	たんぱく質	10.3g / 16.2g	たんぱく質	5.8g / 10.9g
	脂質	8.0g / 8.8g	脂質	4.7g / 6.0g	脂質	10.1g / 11.7g	脂質	8.8g / 9.9g	脂質	13.0g / 13.8g
	炭水化物	13.8g / 68.8g	炭水化物	17.8g / 71.8g	炭水化物	18.4g / 73.4g	炭水化物	17.7g / 73.6g	炭水化物	16.1g / 71.0g
	ナトリウム	589mg / 841mg	ナトリウム	616mg / 781mg	ナトリウム	638mg / 865mg	ナトリウム	549mg / 776mg	ナトリウム	627mg / 855mg
	食塩相当量	1.5g / 2.1g	食塩相当量	1.6g / 2.0g	食塩相当量	1.6g / 2.2g	食塩相当量	1.4g / 2.0g	食塩相当量	1.6g / 2.2g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏肉のオニオンソース	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦
	塩ゆでアスパラ		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	ブロッコリー		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆	
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	えのきのおろし和え	麦	高野豆腐の洋風玉子とじ	卵乳麦
	法蓮草とひじきのナムル	麦	★味噌汁（白菜・人参）		キャロットラペ	麦	★味噌汁（若芽・揚げ）		菜の花のおひたし	麦
	★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦			★味噌汁（豆腐・しめじ）				★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）	卵麦
		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	215kcal / 469kcal	エネルギー	237kcal / 494kcal	エネルギー	186kcal / 446kcal	エネルギー	199kcal / 465kcal	エネルギー	216kcal / 475kcal
	たんぱく質	14.7g / 19.8g	たんぱく質	14.0g / 19.0g	たんぱく質	14.8g / 20.3g	たんぱく質	12.9g / 18.8g	たんぱく質	22.3g / 27.5g
	脂質	12.7g / 13.5g	脂質	11.6g / 12.4g	脂質	5.3g / 6.3g	脂質	8.9g / 10.5g	脂質	8.6g / 9.9g
	炭水化物	11.0g / 65.4g	炭水化物	18.9g / 73.9g	炭水化物	19.0g / 74.0g	炭水化物	17.3g / 72.3g	炭水化物	11.0g / 65.4g
	ナトリウム	814mg / 962mg	ナトリウム	684mg / 912mg	ナトリウム	626mg / 853mg	ナトリウム	736mg / 987mg	ナトリウム	760mg / 925mg
	食塩相当量	2.1g / 2.4g	食塩相当量	1.7g / 2.3g	食塩相当量	1.6g / 2.2g	食塩相当量	1.9g / 2.5g	食塩相当量	1.9g / 2.4g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	まぐろカツ	麦	豚肉とキャベツの塩おかか		照焼チキン	麦	ブリの味噌焼		クリーム煮込みハンバーグ	乳麦
	きのこソテー	乳麦	五色煮豆	卵麦	人参グラッセ	乳麦	人参のきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	鶏肉と小松菜煮	麦	若芽と浦鉾の和え物	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦
	キャベツのあっさり昆布和え		★味噌汁（切干・なめこ）		菜の花としめじの和え物	麦	もずくの酢の物	麦	★味噌汁（巻麩・揚げ）	麦
	★味噌汁（揚げ・しめじ）				★味噌汁（若芽・キャベツ）		★すまし汁（えのき・おつゆ麩）	麦		
		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	241kcal / 507kcal	エネルギー	271kcal / 526kcal	エネルギー	273kcal / 530kcal	エネルギー	265kcal / 521kcal	エネルギー	199kcal / 472kcal
	たんぱく質	17.0g / 22.9g	たんぱく質	18.5g / 23.5g	たんぱく質	17.3g / 22.6g	たんぱく質	16.8g / 21.9g	たんぱく質	11.2g / 17.5g
	脂質	11.9g / 13.5g	脂質	15.2g / 16.0g	脂質	14.4g / 15.2g	脂質	12.9g / 13.6g	脂質	9.2g / 10.9g
	炭水化物	18.2g / 73.1g	炭水化物	15.8g / 70.5g	炭水化物	16.6g / 71.9g	炭水化物	17.9g / 72.6g	炭水化物	16.0g / 71.8g
	ナトリウム	662mg / 888mg	ナトリウム	802mg / 1028mg	ナトリウム	692mg / 944mg	ナトリウム	698mg / 845mg	ナトリウム	769mg / 995mg
	食塩相当量	1.7g / 2.3g	食塩相当量	2.0g / 2.6g	食塩相当量	1.8g / 2.4g	食塩相当量	1.8g / 2.1g	食塩相当量	2.0g / 2.5g
合計		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	622kcal / 1398kcal	エネルギー	648kcal / 1419kcal	エネルギー	652kcal / 1436kcal	エネルギー	649kcal / 1438kcal	エネルギー	617kcal / 1405kcal
	たんぱく質	40.9g / 57.1g	たんぱく質	40.7g / 55.8g	たんぱく質	39.2g / 55.8g	たんぱく質	40.0g / 56.9g	たんぱく質	39.3g / 55.9g
	脂質	32.6g / 35.8g	脂質	31.5g / 34.4g	脂質	29.8g / 33.2g	脂質	30.6g / 34.0g	脂質	30.8g / 34.6g
	炭水化物	43.0g / 207.3g	炭水化物	52.5g / 216.2g	炭水化物	54.0g / 219.3g	炭水化物	52.9g / 218.5g	炭水化物	43.1g / 208.2g
	ナトリウム	2065mg / 2691mg	ナトリウム	2102mg / 2721mg	ナトリウム	1956mg / 2662mg	ナトリウム	1983mg / 2608mg	ナトリウム	2156mg / 2775mg
	食塩相当量	5.3g / 6.8g	食塩相当量	5.3g / 6.9g	食塩相当量	5.0g / 6.8g	食塩相当量	5.1g / 6.6g	食塩相当量	5.5g / 7.1g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal / 1605kcal	エネルギー	845kcal / 1616kcal	エネルギー	851kcal / 1635kcal	エネルギー	856kcal / 1645kcal	エネルギー	818kcal / 1606kcal
	たんぱく質	47.0g / 63.2g	たんぱく質	48.4g / 63.5g	たんぱく質	47.1g / 63.7g	たんぱく質	46.1g / 63.0g	たんぱく質	46.7g / 63.3g
	脂質	39.7g / 42.9g	脂質	38.5g / 41.4g	脂質	36.8g / 40.2g	脂質	37.7g / 41.1g	脂質	37.8g / 41.6g
	炭水化物	74.9g / 239.2g	炭水化物	80.3g / 244.0g	炭水化物	82.2g / 247.5g	炭水化物	84.8g / 250.4g	炭水化物	72.0g / 237.1g
	ナトリウム	2139mg / 2765mg	ナトリウム	2178mg / 2797mg	ナトリウム	2032mg / 2738mg	ナトリウム	2057mg / 2682mg	ナトリウム	2233mg / 2852mg
	食塩相当量	5.5g / 7.0g	食塩相当量	5.5g / 7.1g	食塩相当量	5.2g / 7.0g	食塩相当量	5.3g / 6.8g	食塩相当量	5.7g / 7.3g

※献立は予告無く変更することがあります。　※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。　※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出してください。



〇温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の**完成**です♪

生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）
☎ 0120-44-3100

携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）
06-7636-2000

受付時間（年中無休）
火～土曜日/8:30～19:00　日・月曜日/8:30～18:00

週間献立表（カロリー1,600調整食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

	11月16日（月）		11月17日（火）		11月18日（水）		11月19日（木）		11月20日（金）	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏肉と高菜の炒め物	麦	オムレツ	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とウインナーのトマト煮	乳麦
	ツナあっさり煮	麦	ホワイトソース	乳麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	人参の炒り煮	麦
	枝豆と人参のレモンマリネ	卵乳	麩の野菜あんかけ	麦	カリフラワーの柚子味噌和え		大根の甘酢漬け		白菜と昆布のナムル	
	★味噌汁(豆腐・なめこ)		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦
			★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦						
		おかず ご飯ｾｯﾄ		おかず ご飯ｾｯﾄ		おかず ご飯ｾｯﾄ		おかず ご飯ｾｯﾄ		おかず ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	178kcal 438kcal	エネルギー	185kcal 449kcal	エネルギー	162kcal 421kcal	エネルギー	177kcal 439kcal	エネルギー	128kcal 392kcal
	たんぱく質	10.7g 16.1g	たんぱく質	8.2g 13.9g	たんぱく質	6.3g 11.5g	たんぱく質	9.9g 15.6g	たんぱく質	6.3g 11.9g
	脂質	8.4g 9.4g	脂質	9.8g 10.7g	脂質	7.6g 8.9g	脂質	8.5g 9.4g	脂質	4.6g 5.5g
	炭水化物	13.7g 68.7g	炭水化物	15.4g 71.5g	炭水化物	16.5g 70.9g	炭水化物	14.9g 70.6g	炭水化物	16.7g 72.8g
	ナトリウム	632mg 859mg	ナトリウム	630mg 857mg	ナトリウム	812mg 977mg	ナトリウム	624mg 850mg	ナトリウム	545mg 772mg
	食塩相当量	1.6g 2.2g	食塩相当量	1.6g 2.2g	食塩相当量	2.1g 2.5g	食塩相当量	1.6g 2.2g	食塩相当量	1.4g 2.0g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	白身魚の生姜煮	麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		サワラのエスカベッシュ	乳麦	鶏肉の味噌焼	卵麦
	食べるトマトスープ	乳麦	菜の花		油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦
	ひじきとごぼうのナムル	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	切干大根の中華和え	麦	さつま揚の味噌炒め	卵麦落	キャベツの土佐煮	麦
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	インゲンのごま和え	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)		★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	春雨の中華和え	卵乳麦
			★味噌汁(揚げ・白菜)						★味噌汁(切干・なめこ)	
		おかず ご飯ｾｯﾄ		おかず ご飯ｾｯﾄ		おかず ご飯ｾｯﾄ		おかず ご飯ｾｯﾄ		おかず ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	213kcal 472kcal	エネルギー	208kcal 475kcal	エネルギー	238kcal 493kcal	エネルギー	269kcal 523kcal	エネルギー	254kcal 509kcal
	たんぱく質	11.3g 16.4g	たんぱく質	18.4g 24.2g	たんぱく質	11.3g 16.3g	たんぱく質	18.6g 23.7g	たんぱく質	16.0g 21.0g
	脂質	12.0g 13.3g	脂質	7.5g 9.1g	脂質	12.1g 12.9g	脂質	12.7g 13.5g	脂質	13.9g 14.7g
	炭水化物	15.3g 69.3g	炭水化物	18.0g 73.0g	炭水化物	19.4g 74.0g	炭水化物	17.6g 72.0g	炭水化物	14.3g 69.0g
	ナトリウム	659mg 824mg	ナトリウム	596mg 823mg	ナトリウム	669mg 897mg	ナトリウム	816mg 964mg	ナトリウム	715mg 941mg
	食塩相当量	1.7g 2.1g	食塩相当量	1.5g 2.1g	食塩相当量	1.7g 2.3g	食塩相当量	2.1g 2.5g	食塩相当量	1.8g 2.4g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	チキンカレーのルー	乳麦	アジの照焼	麦	豚肉とブロッコリーの玉子炒め	卵乳	ブリの磯辺焼	麦
	ブロッコリー		中華うま煮	卵乳麦か	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦	塩ゆでアスパラ	
	竹輪のごま炒め	麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	キャベツのマスタードピクルス	麦	炒り豆腐	卵乳麦
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	大豆と人参の煮物	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		切干大根のバンバンジー	麦
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦			★すまし汁(豆腐・えのき)	麦
		おかず ご飯ｾｯﾄ		おかず ご飯ｾｯﾄ		おかず ご飯ｾｯﾄ		おかず ご飯ｾｯﾄ		おかず ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	241kcal 509kcal	エネルギー	227kcal 483kcal	エネルギー	216kcal 483kcal	エネルギー	182kcal 450kcal	エネルギー	249kcal 503kcal
	たんぱく質	18.0g 23.9g	たんぱく質	13.7g 18.8g	たんぱく質	21.7g 27.6g	たんぱく質	10.6g 16.6g	たんぱく質	18.5g 23.5g
	脂質	11.3g 12.9g	脂質	12.0g 12.7g	脂質	8.0g 9.1g	脂質	10.3g 11.9g	脂質	14.2g 15.0g
	炭水化物	18.4g 73.7g	炭水化物	14.9g 69.6g	炭水化物	14.6g 70.5g	炭水化物	12.5g 67.6g	炭水化物	10.9g 64.9g
	ナトリウム	825mg 1052mg	ナトリウム	928mg 1075mg	ナトリウム	686mg 913mg	ナトリウム	641mg 870mg	ナトリウム	783mg 931mg
	食塩相当量	2.1g 2.7g	食塩相当量	2.4g 2.7g	食塩相当量	1.7g 2.3g	食塩相当量	1.6g 2.2g	食塩相当量	2.0g 2.4g
合計		おかず ご飯ｾｯﾄ		おかず ご飯ｾｯﾄ		おかず ご飯ｾｯﾄ		おかず ご飯ｾｯﾄ		おかず ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	632kcal 1419kcal	エネルギー	620kcal 1407kcal	エネルギー	616kcal 1397kcal	エネルギー	628kcal 1412kcal	エネルギー	631kcal 1404kcal
	たんぱく質	40.0g 56.4g	たんぱく質	40.3g 56.9g	たんぱく質	39.3g 55.4g	たんぱく質	39.1g 55.9g	たんぱく質	40.8g 56.4g
	脂質	31.7g 35.6g	脂質	29.3g 32.5g	脂質	27.7g 30.9g	脂質	31.5g 34.8g	脂質	32.7g 35.2g
	炭水化物	47.4g 211.7g	炭水化物	48.3g 214.1g	炭水化物	50.5g 215.4g	炭水化物	45.0g 210.2g	炭水化物	41.9g 206.7g
	ナトリウム	2116mg 2735mg	ナトリウム	2154mg 2755mg	ナトリウム	2167mg 2787mg	ナトリウム	2081mg 2684mg	ナトリウム	2043mg 2644mg
	食塩相当量	5.4g 7.0g	食塩相当量	5.5g 7.0g	食塩相当量	5.5g 7.1g	食塩相当量	5.3g 6.9g	食塩相当量	5.2g 6.8g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal 1616kcal	エネルギー	827kcal 1614kcal	エネルギー	815kcal 1596kcal	エネルギー	825kcal 1609kcal	エネルギー	830kcal 1603kcal
	たんぱく質	47.7g 64.1g	たんぱく質	46.4g 63.0g	たんぱく質	47.2g 63.3g	たんぱく質	46.8g 63.6g	たんぱく質	48.7g 64.3g
	脂質	38.7g 42.6g	脂質	36.4g 39.6g	脂質	34.7g 37.9g	脂質	38.5g 41.8g	脂質	39.7g 42.2g
	炭水化物	75.2g 239.5g	炭水化物	80.2g 246.0g	炭水化物	78.7g 243.6g	炭水化物	72.8g 238.0g	炭水化物	70.1g 234.9g
	ナトリウム	2192mg 2811mg	ナトリウム	2228mg 2829mg	ナトリウム	2243mg 2863mg	ナトリウム	2157mg 2760mg	ナトリウム	2119mg 2720mg
	食塩相当量	5.6g 7.2g	食塩相当量	5.7g 7.2g	食塩相当量	5.7g 7.3g	食塩相当量	5.5g 7.1g	食塩相当量	5.4g 7.0g

※献立は予告無く変更することがあります。　※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。　※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出してください。



〇温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）
☎0120-44-3100

携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）
06-7636-2000

受付時間（年中無休）
火～土曜日/8:30～19:00　日・月曜日/8:30～18:00

週間献立表（カロリー1,440調整食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

	11月2日（月）		11月3日（火）		11月4日（水）		11月5日（木）		11月6日（金）	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	野菜笹かまぼこ	卵	三井寺煮	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦
	豚肉ときのこの炒め物	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	小車麸煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦
	切干大根のバンバンジー	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ	麦
					マリーネサラダ	卵乳麦				
	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー 210kcal	403kcal	エネルギー 196kcal	389kcal	エネルギー 216kcal	409kcal	エネルギー 169kcal	362kcal	エネルギー 152kcal	345kcal
	たんぱく質 13.2g	16.5g	たんぱく質 13.7g	17.0g	たんぱく質 9.6g	12.9g	たんぱく質 12.7g	16.0g	たんぱく質 6.7g	10.0g
	脂質 11.8g	12.3g	脂質 8.8g	9.3g	脂質 13.2g	13.7g	脂質 5.4g	5.9g	脂質 6.2g	6.7g
	炭水化物 14.0g	55.9g	炭水化物 17.1g	59.0g	炭水化物 14.6g	56.5g	炭水化物 17.8g	59.7g	炭水化物 17.4g	59.3g
	ナトリウム 658mg	659mg	ナトリウム 684mg	685mg	ナトリウム 665mg	666mg	ナトリウム 773mg	774mg	ナトリウム 488mg	489mg
	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.2g	1.2g
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	ソフトハンバーグ	乳麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦	サワラのごま焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	ホイコーロー	麦落
	ケチャップ（小袋）		ネギ味噌炒め	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	きのこと油揚げの甘辛炒め	麦
	人参のレモン煮	乳麦	切干の梅しそ和え	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	白菜と昆布のナムル		切干と菜の花のおひたし	麦
	スープキャベツ	乳麦			カリフラワーの柚子味噌和え					
	法蓮草ソテー	乳麦								
	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー 199kcal	392kcal	エネルギー 234kcal	427kcal	エネルギー 206kcal	399kcal	エネルギー 200kcal	393kcal	エネルギー 240kcal	433kcal
	たんぱく質 10.6g	13.9g	たんぱく質 15.3g	18.6g	たんぱく質 16.1g	19.4g	たんぱく質 11.5g	14.8g	たんぱく質 15.3g	18.6g
	脂質 11.1g	11.6g	脂質 11.1g	11.6g	脂質 8.7g	9.2g	脂質 9.6g	10.1g	脂質 11.4g	11.9g
	炭水化物 17.3g	59.2g	炭水化物 16.4g	58.3g	炭水化物 14.1g	56.0g	炭水化物 18.0g	59.9g	炭水化物 18.4g	60.3g
	ナトリウム 835mg	836mg	ナトリウム 693mg	694mg	ナトリウム 791mg	792mg	ナトリウム 780mg	781mg	ナトリウム 818mg	819mg
	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.1g	2.1g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	ホッケの照焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	ブリの塩焼	
	塩枝豆		塩ゆでアスパラ		青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	人参グラッセ	乳麦
	ひとくちがんも煮	麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	麦
	春雨のビーナッツ和え	卵乳麦落	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦			菜の花とひじきのごま和え	麦	野菜の生姜醤油漬け	麦
	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー 202kcal	395kcal	エネルギー 202kcal	395kcal	エネルギー 203kcal	396kcal	エネルギー 237kcal	430kcal	エネルギー 240kcal	433kcal
	たんぱく質 16.3g	19.6g	たんぱく質 10.2g	13.5g	たんぱく質 13.8g	17.1g	たんぱく質 16.8g	20.1g	たんぱく質 17.0g	20.3g
	脂質 9.1g	9.6g	脂質 11.9g	12.4g	脂質 10.2g	10.7g	脂質 13.2g	13.7g	脂質 13.0g	13.5g
	炭水化物 12.7g	54.6g	炭水化物 15.4g	57.3g	炭水化物 13.9g	55.8g	炭水化物 14.6g	56.5g	炭水化物 11.9g	53.8g
	ナトリウム 672mg	673mg	ナトリウム 758mg	759mg	ナトリウム 673mg	674mg	ナトリウム 593mg	594mg	ナトリウム 633mg	634mg
	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g
合計	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー 611kcal	1190kcal	エネルギー 632kcal	1211kcal	エネルギー 625kcal	1204kcal	エネルギー 606kcal	1185kcal	エネルギー 632kcal	1211kcal
	たんぱく質 40.1g	50.0g	たんぱく質 39.2g	49.1g	たんぱく質 39.5g	49.4g	たんぱく質 41.0g	50.9g	たんぱく質 39.0g	48.9g
	脂質 32.0g	33.5g	脂質 31.8g	33.3g	脂質 32.1g	33.6g	脂質 28.2g	29.7g	脂質 30.6g	32.1g
	炭水化物 44.0g	169.7g	炭水化物 48.9g	174.6g	炭水化物 42.6g	168.3g	炭水化物 50.4g	176.1g	炭水化物 47.7g	173.4g
	ナトリウム 2165mg	2168mg	ナトリウム 2135mg	2138mg	ナトリウム 2129mg	2132mg	ナトリウム 2146mg	2149mg	ナトリウム 1939mg	1942mg
	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー 818kcal	1397kcal	エネルギー 829kcal	1408kcal	エネルギー 826kcal	1405kcal	エネルギー 813kcal	1392kcal	エネルギー 829kcal	1408kcal
	たんぱく質 46.2g	56.1g	たんぱく質 46.9g	56.8g	たんぱく質 46.9g	56.8g	たんぱく質 47.1g	57.0g	たんぱく質 46.7g	56.6g
	脂質 39.1g	40.6g	脂質 38.8g	40.3g	脂質 39.1g	40.6g	脂質 35.3g	36.8g	脂質 37.6g	39.1g
	炭水化物 75.9g	201.6g	炭水化物 76.7g	202.4g	炭水化物 71.5g	197.2g	炭水化物 82.3g	208.0g	炭水化物 75.5g	201.2g
	ナトリウム 2239mg	2242mg	ナトリウム 2211mg	2214mg	ナトリウム 2206mg	2209mg	ナトリウム 2220mg	2223mg	ナトリウム 2015mg	2018mg
	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.1g	5.1g

※献立は予告無く変更することがあります。　※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。　※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）
☎0120-44-3100

携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）
06-7636-2000

受付時間（年中無休）
火～土曜日/8:30～19:00　日・月曜日/8:30～18:00

週間献立表（カロリー1,440調整食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

	11月9日（月）			11月10日（火）			11月11日（水）			11月12日（木）			11月13日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	しんじょうの柚子あん		卵麦	厚焼玉子		卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味		卵乳麦
	白菜と麸の玉子とじ		卵麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	和風ポトフ		乳麦
	煮生酢		麦	カリフラワーの甘酢漬け			さつま芋のからしマヨ		卵麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落	ナスのおろし和え		麦
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	202kcal	395kcal
	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	5.8g	9.1g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.1g	58.0g
	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	627mg	628mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏肉のオニオンソース		麦	揚げ豆腐の南蛮づけ		麦	赤魚の幽庵焼		麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め		乳麦	ホッケの磯辺焼		麦
	塩ゆでアスパラ			豚挽き肉と切干大根の煮物		麦	ブロッコリー			大豆とごぼうの味噌炒め		麦落	塩枝豆		
	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦	えのきのおろし和え		麦	高野豆腐の洋風玉子とじ		卵乳麦
	法蓮草とひじきのナムル		麦				キャロットラペ		麦				菜の花のおひたし		麦
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	22.3g	25.6g
	脂質	12.7g	13.2g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	8.6g	9.1g
	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	11.0g	52.9g
	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	760mg	761mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	まぐろカツ		麦	豚肉とキャベツの塩おかか			照焼チキン		麦	ブリの味噌焼			クリーム煮込みハンバーグ		乳麦
	きのこソテー		乳麦	五色煮豆		卵麦	人参グラッセ		乳麦	人参のきんぴら		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	鶏肉と小松菜煮		麦	若芽と蒲鉾の和え物		麦	春雨とツナのピリ辛炒め		麦	豚肉と里芋のごま煮		麦	オクラの柚子胡椒和え		麦
	キャベツのあっさり昆布和え						菜の花としめじの和え物		麦	もずくの酢の物		麦			
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	9.2g	9.7g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	769mg	770mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
合計		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	32.6g	34.1g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	43.0g	168.7g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	54.0g	179.7g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	43.1g	168.8g
	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2156mg	2159mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	74.9g	200.6g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	82.2g	207.9g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	72.0g	197.7g
	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2233mg	2236mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※献立は予告無く変更することがあります。　※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。　※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



〇温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）　☎0120-44-3100

携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）　06-7636-2000

受付時間（年中無休）

火～土曜日/8:30～19:00　日・月曜日/8:30～18:00

週間献立表（カロリー1,440調整食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

	11月16日（月）		11月17日（火）		11月18日（水）		11月19日（木）		11月20日（金）	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鶏肉と高菜の炒め物	麦	オムレツ	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とウインナーのトマト煮	乳麦
	ツナあっさり煮	麦	ホワイトソース	乳麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	人参の炒り煮	麦
	枝豆と人参のレモンマリネ	卵乳	麩の野菜あんかけ	麦	カリフラワーの柚子味噌和え		大根の甘酢漬け		白菜と昆布のナムル	
			人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦						
		おかず		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	6.3g	9.6g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	脂質	8.4g	8.9g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	4.6g	5.1g
	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	16.7g	58.6g
	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	545mg	546mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	白身魚の生姜煮	麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		サワラのエスカベッシュ	乳麦	鶏肉の味噌焼	卵麦
	食べるトマトスープ	乳麦	菜の花		油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦
	ひじきとごぼうのナムル	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	切干大根の中華和え	麦	さつま揚の味噌炒め	卵麦落	キャベツの土佐煮	麦
			インゲンのごま和え	麦					春雨の中華和え	卵乳麦
		おかず		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	12.0g	12.5g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	715mg	716mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	チキンカレーのルー	乳麦	アジの照焼	麦	豚肉とブロッコリーの玉子炒め	卵乳	ブリの磯辺焼	麦
	ブロッコリー		中華うま煮	卵乳麦か	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦	塩ゆでアスパラ	
	竹輪のごま炒め	麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	キャベツのマスタードピクルス	麦	炒り豆腐	卵乳麦
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦			大豆と人参の煮物	麦			切干大根のバンバンジー	麦
		おかず		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	18.5g	21.8g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	14.2g	14.7g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	10.9g	52.8g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	783mg	784mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
合計		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	48.3g	174.0g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	41.9g	167.6g
	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2043mg	2046mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.7g	58.6g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	72.8g	198.5g	炭水化物	70.1g	195.8g
	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2228mg	2231mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	2119mg	2122mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※献立は予告無く変更することがあります。　※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。　※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）　携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）

☎0120-44-3100　06-7636-2000

受付時間（年中無休）

火～土曜日/8:30～19:00　日・月曜日/8:30～18:00

週間献立表（たんぱく40g調整食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

	11月2日（月）			11月3日（火）			11月4日（水）			11月5日（木）			11月6日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	肉団子の玉ねぎあん		卵乳麦	油揚げの玉子とじ		卵麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み		乳麦	がんもどきの含め煮		麦
	きんぴら		麦	大根とひじきの煮物		麦	しめじのバター醤油パスタ		乳麦	ふきと人参の甘露煮		麦	スイートパンプ		
	マッシュサラダ		卵乳麦	揚げナスのめかぶ和え		麦	キャベツの白ドレ和え		卵麦	さっぱりポテトサラダ		卵	マリーネサラダ		卵麦
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	15.8g	16.4g
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	35.1g	87.9g
	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	556mg	557mg
	カリウム	465mg	526mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	273mg	334mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	544mg	605mg
	リン	117mg	182mg	リン	120mg	185mg	リン	84mg	149mg	リン	92mg	157mg	リン	123mg	188mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サワラのおろし煮		麦	豚バラとキャベツの味噌炒め		麦落	チキンのアイオリソース		卵乳麦	肉野菜炒め		麦	照焼ハンバーグ		乳麦
	かぼちゃのゴマ煮		麦	ジャガ芋きんぴら		麦	人参グラッセ		乳麦	里芋の柚子味噌煮		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵麦	チーズマカロニサラダ		卵乳麦	白菜と厚揚げのとろみ煮		麦	ナスのおろし和え		麦	揚げと人参の煮びたし		麦
							たたきごぼう		麦				玉子スパサラダ		卵乳麦
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	403kcal	646kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	18.0g	18.6g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	21.8g	22.4g
	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	27.1g	79.9g
	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	800mg	801mg
	カリウム	698mg	759mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	368mg	429mg
	リン	166mg	231mg	リン	130mg	195mg	リン	134mg	199mg	リン	124mg	189mg	リン	185mg	250mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃（缶） 75g			◎みかん（缶） 75g			◎パイナップル（缶） 75g			◎黄桃（缶） 75g			◎みかん（缶） 75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ポテトコロッケ		卵乳麦	ヤンニョムチキン風		麦	豚バラと蓮根の炒め物		麦落	ブリの磯辺焼		麦	鶏肉のマーマレード煮		麦
	人参シャトー		麦	キャベツソテー		乳麦	じゃがいもののり塩炒め		乳	ビーマンソテー		卵乳麦	オニオンソテー		乳麦
	キャベツの和風カレー煮		卵乳麦	さつま芋の甘露煮		麦	明太春雨サラダ		卵麦	さつま芋のレモン煮		麦	切干大根のコンソメ炒め		乳麦
	人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦	カリフラワーとベーコンのバジルマヨ和え		卵乳麦				ミックスマカロニサラダ		卵乳麦	れんこんとひじきのサラダ		卵乳麦
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	317kcal	560kcal
	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	21.8g	74.6g
	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	730mg	731mg
	カリウム	409mg	470mg	カリウム	577mg	638mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	389mg	450mg
	リン	82mg	147mg	リン	130mg	195mg	リン	143mg	208mg	リン	123mg	188mg	リン	109mg	174mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal
	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	55.7g	57.5g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.9g	60.7g
	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	76.5g	234.9g	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	84.0g	242.4g
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	1812mg	1815mg	ナトリウム	2086mg	2089mg
	カリウム	1572mg	1755mg	カリウム	1487mg	1670mg	カリウム	1210mg	1393mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1301mg	1484mg
	リン	365mg	560mg	リン	380mg	575mg	リン	361mg	556mg	リン	339mg	534mg	リン	417mg	612mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal
	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.0g	60.8g
	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	94.2g	252.6g	炭水化物	91.7g	250.1g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	95.5g	253.9g
	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1815mg	1818mg	ナトリウム	2089mg	2092mg
	カリウム	1632mg	1815mg	カリウム	1543mg	1726mg	カリウム	1267mg	1450mg	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1357mg	1540mg
	リン	372mg	567mg	リン	386mg	581mg	リン	364mg	559mg	リン	346mg	541mg	リン	423mg	618mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※献立は予告無く変更することがあります。　※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。　※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）　携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）

☎0120-44-3100　06-7636-2000

受付時間 （年中無休）

火～土曜日/8:30～19:00　日･月曜日/8:30～18:00

週間献立表（たんぱく40g調整食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

	11月9日（月）			11月10日（火）			11月11日（水）			11月12日（木）			11月13日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豆腐ステーキ		卵	野菜笹かまぼこ		卵	鶏肉カレークリーム煮		乳麦	がんもどきと椎茸の煮物		麦	目玉焼き		卵
	きんぴられんこん		麦	揚げじゃがの煮っころがし		麦	春雨の甘酢炒め		麦	赤玉南瓜煮		麦	けんちん煮		麦
	コールスローサラダ		卵乳麦	切干大根のバンバンジー		麦	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	竹輪のソースマヨ		卵	春雨のサラダ		卵
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	290kcal	533kcal
	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.5g	10.6g
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	21.1g	21.7g
	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	16.4g	69.2g
	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	385mg	386mg
	カリウム	293mg	354mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	311mg	372mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	233mg	294mg
	リン	83mg	148mg	リン	113mg	178mg	リン	93mg	158mg	リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚生姜焼き丼の具		麦落	鱈の竜田揚		麦	お魚ザンギ		卵麦	豚肉のお好み焼風		麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん		卵乳麦
	スープキャベツ		乳麦	インゲンソテー		乳麦	コーンソテー		乳	麸の野菜あんかけ		麦	人参とさつま揚げの釜平		卵麦
	ポテトサラダ		卵乳	里芋の中華玉子あんかけ		卵乳麦	バジルポテトチキン		卵乳麦	スパゲティサラダ		卵乳麦	ごぼうのおかかマヨサラダ		卵麦
				キャベツのピリ辛マヨネーズ		卵麦か	若芽と油揚げのおひたし		麦						
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	9.5g	13.6g
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	27.3g	27.9g	脂質	15.7g	16.3g
	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	43.0g	95.8g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	789mg	790mg
	カリウム	562mg	623mg	カリウム	466mg	527mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	550mg	611mg
	リン	144mg	209mg	リン	166mg	231mg	リン	164mg	229mg	リン	118mg	183mg	リン	144mg	209mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎みかん(缶)　75g			◎黄桃(缶)　75g			◎みかん(缶)　75g			◎パイナップル(缶)　75g			◎みかん(缶)　75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏のごまタレ煮		麦	オニオンソースハンバーグ		乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ			カレイの照焼		麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め		麦
	人参グラッセ		乳麦	人参シャトー		麦	さつま芋の炒り煮		麦	ビーマンソテー		卵乳麦	パスタのクリーム煮		乳麦
	スパトマト炒め		乳麦	ナスの油炒め		麦	パスタのサラダ		卵乳麦	ーロナスのオランダ煮		麦	三色野菜ナムル		麦
	大根なます		麦	ポテトビーンズサラダ		卵麦				マッシュサラダ		卵乳麦			
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	23.7g	24.3g
	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	20.0g	72.8g
	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	466mg	467mg	ナトリウム	750mg	751mg
	カリウム	417mg	478mg	カリウム	659mg	720mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	501mg	562mg
	リン	169mg	234mg	リン	166mg	231mg	リン	133mg	198mg	リン	135mg	200mg	リン	150mg	215mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	57.8g	59.6g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	60.5g	62.3g
	炭水化物	86.0g	244.4g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	79.2g	237.6g	炭水化物	76.2g	234.6g	炭水化物	79.4g	237.8g
	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	1799mg	1802mg	ナトリウム	1924mg	1927mg
	カリウム	1272mg	1455mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1226mg	1409mg	カリウム	1499mg	1682mg	カリウム	1284mg	1467mg
	リン	396mg	591mg	リン	445mg	640mg	リン	390mg	585mg	リン	372mg	567mg	リン	399mg	594mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	57.9g	59.7g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	60.6g	62.4g
	炭水化物	97.5g	255.9g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	90.9g	249.3g
	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1800mg	1803mg	ナトリウム	1927mg	1930mg
	カリウム	1328mg	1511mg	カリウム	1607mg	1790mg	カリウム	1282mg	1465mg	カリウム	1556mg	1739mg	カリウム	1340mg	1523mg
	リン	402mg	597mg	リン	452mg	647mg	リン	396mg	591mg	リン	375mg	570mg	リン	405mg	600mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※献立は予告無く変更することがあります。　※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。　※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）　携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）

☎0120-44-3100　06-7636-2000

受付時間（年中無休）

火～土曜日/8:30～19:00　日･月曜日/8:30～18:00

週間献立表（たんぱく40g調整食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

	11月16日（月）			11月17日（火）			11月18日（水）			11月19日（木）			11月20日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	厚焼玉子		卵 麦	白身魚のしんじょう		卵 麦	ナスと豚肉の味噌絡め		麦 落	寄せ豆腐のうすあん		卵 麦	豚肉ときのこの炒め物		麦
	里芋のおろし揚げ出し		麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵 麦	大豆と人参の煮物		麦	蓮根とさつま芋の甘酢煮		麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		乳 麦
	キャベツとベーコンの和え物		卵 乳 麦	レインボーサラダ		卵 麦	パインキャロットラペ			キャベツと人参の浅漬け		麦	玉子スパサラダ		卵 乳 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	296kcal	539kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	12.3g	12.9g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	10.4g	11.0g	脂質	16.8g	17.4g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	24.9g	77.7g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	504mg	505mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	653mg	654mg
	カリウム	391mg	452mg	カリウム	238mg	299mg	カリウム	632mg	693mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	365mg	426mg
	リン	139mg	204mg	リン	85mg	150mg	リン	150mg	215mg	リン	142mg	207mg	リン	125mg	190mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	揚げ豆腐の和風あん		麦	ポークジンジャー		麦	中華風鶏そぼろ煮		卵 乳 麦	豚肉のおろし煮		麦	白身魚の和風あん		麦
	法蓮草の煮びたし		麦	じゃがいものゆかり塩炒め		乳	クリームコロッケ		乳 麦 か	揚げと人参の煮びたし		麦	人参のレモン煮		乳 麦
	ツナのマヨパスタ		卵 乳 麦	大根のピリッと柚子風味サラダ		卵	ひじきとごぼうのナムル		麦	カラフルサラダ		卵 乳 麦	春雨のおかかマヨ炒め		卵 麦
	五目野菜の甘酢和え		麦										インゲンのごま和え		麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	314kcal	557kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	14.4g	15.0g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	15.9g	68.7g	炭水化物	34.9g	87.7g
	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	590mg	591mg
	カリウム	416mg	477mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	273mg	334mg	カリウム	522mg	583mg	カリウム	455mg	516mg
	リン	112mg	177mg	リン	148mg	213mg	リン	115mg	180mg	リン	181mg	246mg	リン	211mg	276mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎パイナップル（缶） 75g			◎黄桃（缶） 75g			◎パイナップル（缶） 75g			◎黄桃（缶） 75g			◎パイナップル（缶） 75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	チキンの高菜マヨ		卵 麦	ブリの塩焼			ソフトハンバーグ		乳 麦	鯖の磯辺焼		麦	野菜コロッケ		麦
	人参のきんぴら		麦	オクラのペペロンチーノ			特製デミグラスソース		乳 麦	人参シャトー		麦	チンゲン菜ソテー		乳 麦
	小倉金時			かぼちゃのゴマ煮		麦	ピーマンソテー		卵 乳 麦	里芋と小松菜のとろみ煮		麦	切干大根の韓国風炒め		麦
	揚げナスのめかぶ和え		麦	春雨フルーツサラダ		卵	切干大根のコンソメ炒め さっぱりポテトサラダ		乳 麦 卵	フレンチマカロニ		卵 乳 麦	コールスローサラダ		卵 乳 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	356kcal	599kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g
	脂質	27.5g	28.1g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	25.7g	78.5g
	ナトリウム	430mg	431mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	663mg	664mg
	カリウム	457mg	518mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	481mg	542mg
	リン	114mg	179mg	リン	130mg	195mg	リン	177mg	242mg	リン	164mg	229mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g
	脂質	56.5g	58.3g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	55.4g	57.2g
	炭水化物	83.8g	242.2g	炭水化物	75.3g	233.7g	炭水化物	75.4g	233.8g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	85.5g	243.9g
	ナトリウム	1699mg	1702mg	ナトリウム	1853mg	1856mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	1906mg	1909mg
	カリウム	1264mg	1447mg	カリウム	1514mg	1697mg	カリウム	1479mg	1662mg	カリウム	1374mg	1557mg	カリウム	1301mg	1484mg
	リン	365mg	560mg	リン	363mg	558mg	リン	442mg	637mg	リン	487mg	682mg	リン	451mg	646mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	55.5g	57.3g
	炭水化物	99.0g	257.4g	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	100.7g	259.1g
	ナトリウム	1700mg	1703mg	ナトリウム	1856mg	1859mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1907mg	1910mg
	カリウム	1321mg	1504mg	カリウム	1574mg	1757mg	カリウム	1536mg	1719mg	カリウム	1434mg	1617mg	カリウム	1358mg	1541mg
	リン	368mg	563mg	リン	370mg	565mg	リン	445mg	640mg	リン	494mg	689mg	リン	454mg	649mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※献立は予告無く変更することがあります。　※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。　※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）
☎0120-44-3100

携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）
06-7636-2000

受付時間 （年中無休）
火～土曜日/8:30～19:00　日･月曜日/8:30～18:00

週間献立表（たんぱく60g調整食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

	11月2日（月）			11月3日（火）			11月4日（水）			11月5日（木）			11月6日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏肉と野菜の塩麹炒め			肉団子の中華炒め		卵乳麦落か	千草焼き		卵
	ジャガ芋の洋風あんかけ		乳麦	鶏肉と蓮根の青のり炒め		乳麦	釜時豆煮		麦	麩の野菜あんかけ		麦	高野豆腐と鶏肉の煮物		麦
	なすの中華風南蛮漬け		麦	キャベツのミモザサラダ		卵麦	野菜のピーナッツ和え		麦落	バジルポテトチキン		卵乳麦	和風サラダ		卵
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	183kcal	473kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	174kcal	464kcal
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.3g	14.2g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	9.0g	9.7g
	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	12.3g	75.2g
	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	671mg	672mg
	カリウム	510mg	582mg	カリウム	423mg	495mg	カリウム	482mg	554mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	245mg	317mg
	リン	101mg	178mg	リン	128mg	205mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	131mg	208mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼			カレイのスパイス揚		麦	豚肉とザーサイの中華玉子炒め		卵乳麦	白身魚のムニエル		麦	鶏の柚子胡椒焼		麦
	人参グラッセ		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	白菜の中華そぼろ煮		乳麦落	タルタルソース（小袋）		卵麦	人参グラッセ		乳麦
	ブロッコリーのペペロンチーノ		卵乳麦	大根の柚香煮		麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	春雨と鶏肉の炒め煮		麦	里芋のそぼろ煮		乳麦
	たたきごぼう		麦	人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦				若芽と油揚げのおひたし		麦	春雨の中華和え		卵乳麦
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	22.6g	23.3g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	10.0g	72.9g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	480mg	552mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	445mg	517mg
	リン	108mg	185mg	リン	174mg	251mg	リン	159mg	236mg	リン	242mg	319mg	リン	72mg	149mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	ホッケの磯辺焼		麦	豚ロースの玉ねぎソース		麦	サワラの幽庵焼		麦	煮込みタンドリーチキン		卵	鯖のトマトバジルソース		麦
	インゲンソテー		乳麦	揚げと人参の煮びたし		麦	菜の花			チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	塩ゆでアスパラ		
	切干大根の韓国風炒め		麦	若芽の酢味噌和え			洋風肉じゃが煮		乳麦	大豆とごぼうの煮物		麦	高菜と大根の煮物		麦
	ミックスマカロニサラダ		卵乳麦				フレンチマカロニ		卵乳麦	切干と人参のハリハリ		麦	中華キャベツ		麦
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	335kcal	625kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	24.4g	25.1g
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	13.6g	76.5g
	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	634mg	635mg
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	614mg	686mg	カリウム	742mg	814mg	カリウム	443mg	515mg
	リン	211mg	288mg	リン	191mg	268mg	リン	206mg	283mg	リン	184mg	261mg	リン	201mg	278mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
合計		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	781kcal	1651kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	46.6g	48.7g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	47.4g	49.5g
	炭水化物	49.3g	238.0g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	65.6g	254.3g	炭水化物	45.0g	233.7g
	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1970mg	1973mg
	カリウム	1461mg	1677mg	カリウム	1348mg	1564mg	カリウム	1543mg	1759mg	カリウム	1609mg	1825mg	カリウム	1133mg	1349mg
	リン	420mg	651mg	リン	493mg	724mg	リン	507mg	738mg	リン	536mg	767mg	リン	404mg	635mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計（間食込）	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	80.2g	268.9g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	91.8g	280.5g	炭水化物	96.1g	284.8g	炭水化物	75.9g	264.6g
	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	1684mg	1687mg	ナトリウム	1976mg	1979mg
	カリウム	1581mg	1797mg	カリウム	1461mg	1677mg	カリウム	1663mg	1879mg	カリウム	1723mg	1939mg	カリウム	1253mg	1469mg
	リン	434mg	665mg	リン	505mg	736mg	リン	521mg	752mg	リン	542mg	773mg	リン	418mg	649mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※献立は予告無く変更することがあります。　※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にして各ご家庭でご用意ください。　※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

○温め可

×温め不可

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）　携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）

☎0120-44-3100　06-7636-2000

受付時間 （年中無休）

火～土曜日/8:30～19:00　　日･月曜日/8:30～18:00

週間献立表（たんぱく60g調整食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

		11月9日（月）		11月10日（火）		11月11日（水）		11月12日（木）		11月13日（金）	
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
		豚肉と大根の煮物	麦	豆腐ステーキ	卵	豚肉とめかぶの炒め物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	鶏肉と厚揚げの煮物	麦
		キャベツとウインナーのソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	大豆と人参の煮物	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	麩とえのきのさっと煮	麦
		法蓮草のごま和え	乳麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	菜の花としめじの和え物	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	カリフラワーの甘酢漬け	
			おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ
		エネルギー	173kcal	463kcal	199kcal	489kcal	196kcal	486kcal	206kcal	496kcal	192kcal	482kcal
		たんぱく質	9.7g	14.6g	10.5g	15.4g	14.0g	18.9g	7.5g	12.4g	11.5g	16.4g
		脂質	9.6g	10.3g	11.8g	12.5g	9.3g	10.0g	14.4g	15.1g	8.9g	9.6g
		炭水化物	12.9g	75.8g	13.3g	76.2g	15.6g	78.5g	12.4g	75.3g	16.3g	79.2g
		ナトリウム	657mg	658mg	666mg	667mg	530mg	531mg	781mg	782mg	487mg	488mg
		カリウム	446mg	518mg	395mg	467mg	714mg	786mg	210mg	282mg	429mg	501mg
		リン	126mg	203mg	133mg	210mg	207mg	284mg	110mg	187mg	159mg	236mg
		食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.3g	1.4g	2.0g	2.0g	1.2g	1.2g
昼食		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
		鯖のごま醤油焼	麦	チキンビカダ ヒ味マヨ	卵麦	マーボなす	麦落	鶏のマスタード焼き	麦	赤魚のごま焼	麦
		人参のレモン煮	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	鶏ごぼう	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦
		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	麩と若芽のみぞれ煮	麦	白菜のスープ煮	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ナスの油炒め	麦
		切干大根のパンパンジー	麦	ピーマンと人参のツナ和え	麦			ポテトビーンズサラダ	卵麦	マリーネサラダ	卵乳麦
			おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ
		エネルギー	327kcal	617kcal	272kcal	562kcal	331kcal	621kcal	275kcal	565kcal	279kcal	569kcal
		たんぱく質	15.7g	20.6g	12.1g	17.0g	11.0g	15.9g	16.0g	20.9g	11.3g	16.2g
		脂質	21.9g	22.6g	17.1g	17.8g	23.0g	23.7g	16.9g	17.6g	18.0g	18.7g
		炭水化物	16.5g	79.4g	16.1g	79.0g	19.9g	82.8g	14.1g	77.0g	19.5g	82.4g
		ナトリウム	769mg	770mg	862mg	863mg	799mg	800mg	525mg	526mg	651mg	652mg
		カリウム	450mg	522mg	431mg	503mg	530mg	602mg	522mg	594mg	530mg	602mg
		リン	214mg	291mg	140mg	217mg	153mg	230mg	173mg	250mg	154mg	231mg
		食塩相当量	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	2.0g	2.0g	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g
間食		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
夕食		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
		肉団子のデミグラス煮	卵乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ブリの塩焼		メンチカツ	乳麦
		大豆と椎茸の煮物	麦	法蓮草の煮びたし	麦	ミックスソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	イングンソテー	乳麦
		ひじきとごぼうのナムル	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	小松菜と豚肉の炒め物	麦落	油揚げと菜の花の煮物	麦	豚肉とふきの炒め煮	麦
				パスタのサラダ	卵乳麦	中華サラダ	乳麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	菜の花のツナごま和え	麦
			おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ
		エネルギー	267kcal	557kcal	328kcal	618kcal	281kcal	571kcal	280kcal	570kcal	298kcal	588kcal
		たんぱく質	13.4g	18.3g	17.3g	22.2g	13.5g	18.4g	16.5g	21.4g	15.8g	20.7g
		脂質	12.8g	13.5g	17.2g	17.9g	15.1g	15.8g	16.7g	17.4g	17.4g	18.1g
		炭水化物	26.8g	89.7g	22.2g	85.1g	20.5g	83.4g	16.0g	78.9g	19.6g	82.5g
		ナトリウム	828mg	829mg	797mg	798mg	735mg	736mg	714mg	715mg	718mg	719mg
		カリウム	693mg	765mg	378mg	450mg	361mg	433mg	454mg	526mg	609mg	681mg
		リン	194mg	271mg	214mg	291mg	154mg	231mg	178mg	255mg	204mg	281mg
		食塩相当量	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g
合計			おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ
		エネルギー	767kcal	1637kcal	799kcal	1669kcal	808kcal	1678kcal	761kcal	1631kcal	769kcal	1639kcal
		たんぱく質	38.8g	53.5g	39.9g	54.6g	38.5g	53.2g	40.0g	54.7g	38.6g	53.3g
		脂質	44.3g	46.4g	46.1g	48.2g	47.4g	49.5g	48.0g	50.1g	44.3g	46.4g
		炭水化物	56.2g	244.9g	51.6g	240.3g	56.0g	244.7g	42.5g	231.2g	55.4g	244.1g
		ナトリウム	2254mg	2257mg	2325mg	2328mg	2064mg	2067mg	2020mg	2023mg	1856mg	1859mg
		カリウム	1589mg	1805mg	1204mg	1420mg	1605mg	1821mg	1186mg	1402mg	1568mg	1784mg
		リン	534mg	765mg	487mg	718mg	514mg	745mg	461mg	692mg	517mg	748mg
		食塩相当量	5.8g	5.8g	5.9g	5.9g	5.2g	5.3g	5.1g	5.1g	4.7g	4.7g
合計（間食込）		エネルギー	893kcal	1763kcal	927kcal	1797kcal	904kcal	1774kcal	887kcal	1757kcal	897kcal	1767kcal
		たんぱく質	39.4g	54.1g	40.7g	55.4g	39.3g	54.0g	40.6g	55.3g	39.4g	54.1g
		脂質	44.5g	46.6g	46.3g	48.4g	47.6g	49.7g	48.2g	50.3g	44.5g	46.6g
		炭水化物	86.7g	275.4g	82.5g	271.2g	79.0g	267.7g	73.0g	261.7g	86.3g	275.0g
		ナトリウム	2256mg	2259mg	2331mg	2334mg	2070mg	2073mg	2022mg	2025mg	1862mg	1865mg
		カリウム	1703mg	1919mg	1324mg	1540mg	1718mg	1934mg	1300mg	1516mg	1688mg	1904mg
		リン	540mg	771mg	501mg	732mg	526mg	757mg	467mg	698mg	531mg	762mg
		食塩相当量	5.8g	5.8g	5.9g	5.9g	5.2g	5.3g	5.1g	5.1g	4.7g	4.7g

※献立は予告無く変更することがあります。　※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にして各ご家庭でご用意ください。　※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）
☎0120-44-3100

携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）
06-7636-2000

受付時間 （年中無休）
火～土曜日/8:30～19:00　日・月曜日/8:30～18:00

週間献立表（たんぱく60g調整食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

		11月16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)	
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
		野菜笹かまぼこ	卵	目玉焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	厚焼玉子	卵麦
		青菜と高野豆腐の煮物	麦	麻婆大豆	麦落	里芋のそぼろ煮	乳麦	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か
		ハムの和風サラダ	卵乳麦	キャベツと大根のねりごま和え	麦	枝豆と人参のレモンマリネ	卵乳	竹輪のソースマヨ	卵	人参とさつま揚げの金平	卵麦
			おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ
		エネルギー	201kcal	491kcal	227kcal	517kcal	207kcal	497kcal	195kcal	485kcal	225kcal	515kcal
		たんぱく質	9.0g	13.9g	14.4g	19.3g	10.1g	15.0g	6.3g	11.2g	11.3g	16.2g
		脂質	13.0g	13.7g	13.1g	13.8g	10.3g	11.0g	12.6g	13.3g	11.5g	12.2g
		炭水化物	12.8g	75.7g	12.9g	75.8g	18.2g	81.1g	15.3g	78.2g	19.2g	82.1g
		ナトリウム	627mg	628mg	539mg	540mg	735mg	736mg	684mg	685mg	652mg	653mg
		カリウム	310mg	382mg	484mg	556mg	481mg	553mg	344mg	416mg	312mg	384mg
		リン	126mg	203mg	218mg	295mg	137mg	214mg	88mg	165mg	136mg	213mg
		食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g
昼食		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
		ポークジンジャー	麦	ポッケの照焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	赤魚の甘辛ダレ	乳麦	豚ばら肉炒め	麦
		油揚げの玉子とじ	卵麦	塩枝豆		法蓮草の煮びたし	麦	オニオンソテー	乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦
		若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	大根とひき肉のクリーム煮	乳麦	大根の柚香煮	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	春雨の中華和え	卵乳麦
				春雨のサラダ	卵	コールスローサラダ	卵乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦		
			おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ
		エネルギー	240kcal	530kcal	309kcal	599kcal	254kcal	544kcal	333kcal	623kcal	340kcal	630kcal
		たんぱく質	16.6g	21.5g	13.5g	18.4g	14.8g	19.7g	16.6g	21.5g	11.2g	16.1g
		脂質	11.8g	12.5g	19.2g	19.9g	17.2g	17.9g	18.5g	19.2g	21.9g	22.6g
		炭水化物	16.5g	79.4g	19.7g	82.6g	8.8g	71.7g	24.5g	87.4g	22.3g	85.2g
		ナトリウム	792mg	793mg	586mg	587mg	626mg	627mg	621mg	622mg	800mg	801mg
		カリウム	506mg	578mg	479mg	551mg	460mg	532mg	456mg	528mg	387mg	459mg
		リン	216mg	293mg	201mg	278mg	53mg	130mg	192mg	269mg	143mg	220mg
		食塩相当量	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g
間食		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
夕食		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
		ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	鯖のバジルオリーブ焼		鶏肉と大根のオイスターバター炒め	乳麦	ブリの味噌焼	
		人参のレモン煮	乳麦	ジャガ芋のカレー煮	乳麦	人参グラッセ	乳麦	大豆とごぼうの煮物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦
		ビリ辛担々ナス	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	バインキャロットラペ		竹輪のごま炒め	麦
		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落			マカロニサラダ	卵麦			切干と人参のハリハリ	麦
			おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ
		エネルギー	324kcal	614kcal	263kcal	553kcal	334kcal	624kcal	259kcal	549kcal	238kcal	528kcal
		たんぱく質	13.1g	18.0g	11.8g	16.7g	14.0g	18.9g	16.4g	21.3g	16.4g	21.3g
		脂質	17.8g	18.5g	12.0g	12.7g	22.9g	23.6g	12.2g	12.9g	11.9g	12.6g
		炭水化物	29.6g	92.5g	26.1g	89.0g	16.8g	79.7g	20.7g	83.6g	14.7g	77.6g
		ナトリウム	752mg	753mg	710mg	711mg	573mg	574mg	583mg	584mg	859mg	860mg
		カリウム	452mg	524mg	643mg	715mg	399mg	471mg	839mg	911mg	416mg	488mg
		リン	159mg	236mg	160mg	237mg	185mg	262mg	218mg	295mg	134mg	211mg
		食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	2.2g	2.2g
合計			おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ
		エネルギー	765kcal	1635kcal	799kcal	1669kcal	795kcal	1665kcal	787kcal	1657kcal	803kcal	1673kcal
		たんぱく質	38.7g	53.4g	39.7g	54.4g	38.9g	53.6g	39.3g	54.0g	38.9g	53.6g
		脂質	42.6g	44.7g	44.3g	46.4g	50.4g	52.5g	43.3g	45.4g	45.3g	47.4g
		炭水化物	58.9g	247.6g	58.7g	247.4g	43.8g	232.5g	60.5g	249.2g	56.2g	244.9g
		ナトリウム	2171mg	2174mg	1835mg	1838mg	1934mg	1937mg	1888mg	1891mg	2311mg	2314mg
		カリウム	1268mg	1484mg	1606mg	1822mg	1340mg	1556mg	1639mg	1855mg	1115mg	1331mg
		リン	501mg	732mg	579mg	810mg	375mg	606mg	498mg	729mg	413mg	644mg
		食塩相当量	5.5g	5.5g	4.7g	4.7g	5.0g	5.0g	4.8g	4.8g	5.9g	5.9g
合計（間食込）		エネルギー	893kcal	1763kcal	895kcal	1765kcal	921kcal	1791kcal	915kcal	1785kcal	929kcal	1799kcal
		たんぱく質	39.5g	54.2g	40.5g	55.2g	39.5g	54.2g	40.1g	54.8g	39.5g	54.2g
		脂質	42.8g	44.9g	44.5g	46.6g	50.6g	52.7g	43.5g	45.6g	45.5g	47.6g
		炭水化物	89.8g	278.5g	81.7g	270.4g	74.3g	263.0g	91.4g	280.1g	86.7g	275.4g
		ナトリウム	2177mg	2180mg	1841mg	1844mg	1936mg	1939mg	1894mg	1897mg	2313mg	2316mg
		カリウム	1388mg	1604mg	1719mg	1935mg	1454mg	1670mg	1759mg	1975mg	1229mg	1445mg
		リン	515mg	746mg	591mg	822mg	381mg	612mg	512mg	743mg	419mg	650mg
		食塩相当量	5.5g	5.5g	4.7g	4.7g	5.0g	5.0g	4.8g	4.8g	5.9g	5.9g

※献立は予告無く変更することがあります。　※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にして各ご家庭でご用意ください。　※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

生活協同組合コープこうべ

コープこうべくらしの情報センター

「コープこうべのおすすめ応援食について」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）　携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）

☎0120-44-3100　06-7636-2000

受付時間 （年中無休）

火～土曜日/8:30～19:00　日･月曜日/8:30～18:00