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1,600調整食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

	11月23日（月）		11月24日（火）		11月25日（水）		11月26日（木）		11月27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	
	豚肉とめかぶの炒め物	麦	三井寺煮	麦	千草焼き	卵	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	厚焼玉子	卵麦
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	小車麸煮	麦	ひき肉のエスニック炒め	乳麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦
	中華キャベツ	麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	スープキャベツ	乳麦	麸と若芽の酢の物	麦
	★味噌汁（若芽・しめじ）		大豆とトマトのマリネサラダ		★味噌汁（豆腐・小松菜）		★味噌汁（白菜・人参）		★味噌汁（揚げ・キャベツ）	
			★味噌汁（しめじ・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 160kcal	415kcal	エネルギー 209kcal	464kcal	エネルギー 189kcal	451kcal	エネルギー 186kcal	443kcal	エネルギー 162kcal	430kcal
	たんぱく質 6.6g	11.9g	たんぱく質 12.1g	17.2g	たんぱく質 10.1g	15.7g	たんぱく質 12.4g	17.4g	たんぱく質 8.4g	14.3g
	脂質 10.3g	11.1g	脂質 11.9g	12.7g	脂質 10.7g	11.7g	脂質 7.7g	8.5g	脂質 7.5g	9.1g
	炭水化物 11.4g	66.3g	炭水化物 14.1g	68.7g	炭水化物 12.9g	68.1g	炭水化物 17.3g	72.3g	炭水化物 16.0g	71.3g
	ナトリウム 571mg	822mg	ナトリウム 674mg	900mg	ナトリウム 607mg	837mg	ナトリウム 586mg	814mg	ナトリウム 693mg	920mg
	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.8g	2.3g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏の柚子胡椒焼	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦
	ミックスソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	人参のきんぴら	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	麦
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	大根の柚香煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	インゲンのごま和え	麦
	若芽と油揚げのおひたし	麦	切干と人参のハリハリ	麦	人参のおかかサラダ	麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	卵麦	★味噌汁（巻麸・しめじ）	麦
	★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	卵麦	★すまし汁（豆腐・えのき）	麦	★味噌汁（若芽・白菜）		★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 262kcal	521kcal	エネルギー 229kcal	483kcal	エネルギー 239kcal	495kcal	エネルギー 272kcal	538kcal	エネルギー 260kcal	522kcal
	たんぱく質 17.8g	22.9g	たんぱく質 13.4g	18.4g	たんぱく質 15.7g	20.9g	たんぱく質 15.5g	21.4g	たんぱく質 15.8g	21.5g
	脂質 15.5g	16.8g	脂質 10.9g	11.7g	脂質 12.6g	13.4g	脂質 16.2g	17.8g	脂質 14.3g	15.2g
	炭水化物 12.4g	66.4g	炭水化物 19.5g	73.5g	炭水化物 13.9g	68.9g	炭水化物 14.8g	69.7g	炭水化物 17.0g	72.7g
	ナトリウム 730mg	895mg	ナトリウム 483mg	631mg	ナトリウム 652mg	904mg	ナトリウム 689mg	915mg	ナトリウム 650mg	876mg
	食塩相当量 1.9g	2.3g	食塩相当量 1.2g	1.6g	食塩相当量 1.7g	2.3g	食塩相当量 1.8g	2.3g	食塩相当量 1.7g	2.2g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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 ◎オレンジ200g		◎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	
	ホッケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦落	サワラのバジルオリーブ焼		ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦	白身魚の竜田揚	麦
	ピーマンのおかか和え		白菜と麸の玉子とじ	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	コーンバター	乳麦	ブロッコリー	
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	菜の花としめじの和え物	麦	麸と若芽のみぞれ煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か	高菜と大根の煮物	麦
	さつま芋のからしマヨ	卵麦	★味噌汁（揚げ・白菜）		蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か	バンバンジーサラダ	乳麦	野菜のピーナッツ和え	麦落
	★味噌汁（白菜・なめこ）				★味噌汁（おつゆ麸・キャベツ）	麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麸）	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	457kcal	エネルギー 221kcal	488kcal	エネルギー 186kcal	450kcal	エネルギー 193kcal	447kcal	エネルギー 215kcal	471kcal
	たんぱく質 15.3g	20.4g	たんぱく質 14.5g	20.3g	たんぱく質 14.1g	19.7g	たんぱく質 11.5g	16.6g	たんぱく質 15.6g	20.7g
	脂質 6.9g	7.7g	脂質 9.9g	11.5g	脂質 8.2g	9.1g	脂質 9.1g	9.9g	脂質 10.0g	10.7g
	炭水化物 16.9g	71.8g	炭水化物 17.8g	72.8g	炭水化物 12.7g	68.8g	炭水化物 19.4g	73.8g	炭水化物 15.8g	70.5g
	ナトリウム 635mg	862mg	ナトリウム 795mg	1022mg	ナトリウム 605mg	832mg	ナトリウム 924mg	1072mg	ナトリウム 783mg	930mg
	食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 2.0g	2.6g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 2.4g	2.7g	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 623kcal	1393kcal	エネルギー 659kcal	1435kcal	エネルギー 614kcal	1396kcal	エネルギー 651kcal	1428kcal	エネルギー 637kcal	1423kcal
	たんぱく質 39.7g	55.2g	たんぱく質 40.0g	55.9g	たんぱく質 39.9g	56.3g	たんぱく質 39.4g	55.4g	たんぱく質 39.8g	56.5g
	脂質 32.7g	35.6g	脂質 32.7g	35.9g	脂質 31.5g	34.2g	脂質 33.0g	36.2g	脂質 31.8g	35.0g
	炭水化物 40.7g	204.5g	炭水化物 51.4g	215.0g	炭水化物 39.5g	205.8g	炭水化物 51.5g	215.8g	炭水化物 48.8g	214.5g
	ナトリウム 1936mg	2579mg	ナトリウム 1952mg	2553mg	ナトリウム 1864mg	2573mg	ナトリウム 2199mg	2801mg	ナトリウム 2126mg	2726mg
	食塩相当量 5.0g	6.6g	食塩相当量 4.9g	6.5g	食塩相当量 4.7g	6.5g	食塩相当量 5.7g	7.1g	食塩相当量 5.5g	6.9g
合計（間食込）	エネルギー 822kcal	1592kcal	エネルギー 856kcal	1632kcal	エネルギー 815kcal	1597kcal	エネルギー 850kcal	1627kcal	エネルギー 838kcal	1624kcal
	たんぱく質 47.6g	63.1g	たんぱく質 47.7g	63.6g	たんぱく質 47.3g	63.7g	たんぱく質 47.3g	63.3g	たんぱく質 47.2g	63.9g
	脂質 39.7g	42.6g	脂質 39.7g	42.9g	脂質 38.5g	41.2g	脂質 40.0g	43.2g	脂質 38.8g	42.0g
	炭水化物 68.9g	232.7g	炭水化物 79.2g	242.8g	炭水化物 68.4g	234.7g	炭水化物 79.7g	244.0g	炭水化物 77.7g	243.4g
	ナトリウム 2012mg	2655mg	ナトリウム 2028mg	2629mg	ナトリウム 1941mg	2650mg	ナトリウム 2275mg	2877mg	ナトリウム 2203mg	2803mg
	食塩相当量 5.2g	6.8g	食塩相当量 5.1g	6.7g	食塩相当量 4.9g	6.7g	食塩相当量 5.9g	7.3g	食塩相当量 5.7g	7.1g

※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。



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	ナズのおろし和え		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。



○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	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	371kcal	185kcal	378kcal	162kcal	355kcal	177kcal	370kcal	128kcal	321kcal
	たんぱく質	10.7g	14.0g	8.2g	11.5g	6.3g	9.6g	9.9g	13.2g	6.3g	9.6g
	脂質	8.4g	8.9g	9.8g	10.3g	7.6g	8.1g	8.5g	9.0g	4.6g	5.1g
	炭水化物	13.7g	55.6g	15.4g	57.3g	16.5g	58.4g	14.9g	56.8g	16.7g	58.6g
	ナトリウム	632mg	633mg	630mg	631mg	812mg	813mg	624mg	625mg	545mg	546mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	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	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	406kcal	208kcal	401kcal	238kcal	431kcal	269kcal	462kcal	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.3g	14.6g	18.4g	21.7g	11.3g	14.6g	18.6g	21.9g	16.0g	19.3g
	脂質	12.0g	12.5g	7.5g	8.0g	12.1g	12.6g	12.7g	13.2g	13.9g	14.4g
	炭水化物	15.3g	57.2g	18.0g	59.9g	19.4g	61.3g	17.6g	59.5g	14.3g	56.2g
	ナトリウム	659mg	660mg	596mg	597mg	669mg	670mg	816mg	817mg	715mg	716mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	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	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	227kcal	420kcal	216kcal	409kcal	182kcal	375kcal	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	13.7g	17.0g	21.7g	25.0g	10.6g	13.9g	18.5g	21.8g
	脂質	11.3g	11.8g	12.0g	12.5g	8.0g	8.5g	10.3g	10.8g	14.2g	14.7g
	炭水化物	18.4g	60.3g	14.9g	56.8g	14.6g	56.5g	12.5g	54.4g	10.9g	52.8g
	ナトリウム	825mg	826mg	928mg	929mg	686mg	687mg	641mg	642mg	783mg	784mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	2.4g	2.4g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	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	620kcal	1199kcal	616kcal	1195kcal	628kcal	1207kcal	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	40.3g	50.2g	39.3g	49.2g	39.1g	49.0g	40.8g	50.7g
	脂質	31.7g	33.2g	29.3g	30.8g	27.7g	29.2g	31.5g	33.0g	32.7g	34.2g
	炭水化物	47.4g	173.1g	48.3g	174.0g	50.5g	176.2g	45.0g	170.7g	41.9g	167.6g
	ナトリウム	2116mg	2119mg	2154mg	2157mg	2167mg	2170mg	2081mg	2084mg	2043mg	2046mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.3g	5.3g	5.2g	5.2g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal	1408kcal	827kcal	1406kcal	815kcal	1394kcal	825kcal	1404kcal	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	46.4g	56.3g	47.2g	57.1g	46.8g	56.7g	48.7g	58.6g
	脂質	38.7g	40.2g	36.4g	37.9g	34.7g	36.2g	38.5g	40.0g	39.7g	41.2g
	炭水化物	75.2g	200.9g	80.2g	205.9g	78.7g	204.4g	72.8g	198.5g	70.1g	195.8g
	ナトリウム	2192mg	2195mg	2228mg	2231mg	2243mg	2246mg	2157mg	2160mg	2119mg	2122mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g	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（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23日（月）		11月24日（火）		11月25日（水）		11月26日（木）		11月27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	
	豚肉とめかぶの炒め物	麦	三井寺煮	麦	千草焼き	卵	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	厚焼玉子	卵麦
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	小車麸煮	麦	ひき肉のエスニック炒め	乳麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦
	中華キャベツ	麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	スープキャベツ	乳麦	麸と若芽の酢の物	麦
			大豆とトマトのマリネサラダ							
	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 160kcal	353kcal	エネルギー 209kcal	402kcal	エネルギー 189kcal	382kcal	エネルギー 186kcal	379kcal	エネルギー 162kcal	355kcal
	たんぱく質 6.6g	9.9g	たんぱく質 12.1g	15.4g	たんぱく質 10.1g	13.4g	たんぱく質 12.4g	15.7g	たんぱく質 8.4g	11.7g
	脂質 10.3g	10.8g	脂質 11.9g	12.4g	脂質 10.7g	11.2g	脂質 7.7g	8.2g	脂質 7.5g	8.0g
	炭水化物 11.4g	53.3g	炭水化物 14.1g	56.0g	炭水化物 12.9g	54.8g	炭水化物 17.3g	59.2g	炭水化物 16.0g	57.9g
	ナトリウム 571mg	572mg	ナトリウム 674mg	675mg	ナトリウム 607mg	608mg	ナトリウム 586mg	587mg	ナトリウム 693mg	694mg
	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 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鶏の柚子胡椒焼	麦	赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦
	ミックスソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	人参のきんぴら	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	麦
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	大根の柚香煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	インゲンのごま和え	麦
	若芽と油揚げのおひたし	麦	切干と人参のハリハリ	麦	人参のおかかサラダ	麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	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 262kcal	455kcal	エネルギー 229kcal	422kcal	エネルギー 239kcal	432kcal	エネルギー 272kcal	465kcal	エネルギー 260kcal	453kcal
	たんぱく質 17.8g	21.1g	たんぱく質 13.4g	16.7g	たんぱく質 15.7g	19.0g	たんぱく質 15.5g	18.8g	たんぱく質 15.8g	19.1g
	脂質 15.5g	16.0g	脂質 10.9g	11.4g	脂質 12.6g	13.1g	脂質 16.2g	16.7g	脂質 14.3g	14.8g
	炭水化物 12.4g	54.3g	炭水化物 19.5g	61.4g	炭水化物 13.9g	55.8g	炭水化物 14.8g	56.7g	炭水化物 17.0g	58.9g
	ナトリウム 730mg	731mg	ナトリウム 483mg	484mg	ナトリウム 652mg	653mg	ナトリウム 689mg	690mg	ナトリウム 650mg	651mg
	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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 ◎オレンジ200g		◎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	
	ホッケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦落	サワラのバジルオリーブ焼		ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦	白身魚の竜田揚	麦
	ピーマンのおかか和え		白菜と麸の玉子とじ	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	コーンバター	乳麦	ブロッコリー	
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	菜の花としめじの和え物	麦	麸と若芽のみぞれ煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か	高菜と大根の煮物	麦
	さつま芋のからしマヨ	卵麦			蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か	バンバンジーサラダ	乳麦	野菜のピーナッツ和え	麦落
	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	394kcal	エネルギー 221kcal	414kcal	エネルギー 186kcal	379kcal	エネルギー 193kcal	386kcal	エネルギー 215kcal	408kcal
	たんぱく質 15.3g	18.6g	たんぱく質 14.5g	17.8g	たんぱく質 14.1g	17.4g	たんぱく質 11.5g	14.8g	たんぱく質 15.6g	18.9g
	脂質 6.9g	7.4g	脂質 9.9g	10.4g	脂質 8.2g	8.7g	脂質 9.1g	9.6g	脂質 10.0g	10.5g
	炭水化物 16.9g	58.8g	炭水化物 17.8g	59.7g	炭水化物 12.7g	54.6g	炭水化物 19.4g	61.3g	炭水化物 15.8g	57.7g
	ナトリウム 635mg	636mg	ナトリウム 795mg	796mg	ナトリウム 605mg	606mg	ナトリウム 924mg	925mg	ナトリウム 783mg	784mg
	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.4g	2.4g	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 623kcal	1202kcal	エネルギー 659kcal	1238kcal	エネルギー 614kcal	1193kcal	エネルギー 651kcal	1230kcal	エネルギー 637kcal	1216kcal
	たんぱく質 39.7g	49.6g	たんぱく質 40.0g	49.9g	たんぱく質 39.9g	49.8g	たんぱく質 39.4g	49.3g	たんぱく質 39.8g	49.7g
	脂質 32.7g	34.2g	脂質 32.7g	34.2g	脂質 31.5g	33.0g	脂質 33.0g	34.5g	脂質 31.8g	33.3g
	炭水化物 40.7g	166.4g	炭水化物 51.4g	177.1g	炭水化物 39.5g	165.2g	炭水化物 51.5g	177.2g	炭水化物 48.8g	174.5g
	ナトリウム 1936mg	1939mg	ナトリウム 1952mg	1955mg	ナトリウム 1864mg	1867mg	ナトリウム 2199mg	2202mg	ナトリウム 2126mg	2129mg
	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.5g	5.5g
合計（間食込）	エネルギー 822kcal	1401kcal	エネルギー 856kcal	1435kcal	エネルギー 815kcal	1394kcal	エネルギー 850kcal	1429kcal	エネルギー 838kcal	1417kcal
	たんぱく質 47.6g	57.5g	たんぱく質 47.7g	57.6g	たんぱく質 47.3g	57.2g	たんぱく質 47.3g	57.2g	たんぱく質 47.2g	57.1g
	脂質 39.7g	41.2g	脂質 39.7g	41.2g	脂質 38.5g	40.0g	脂質 40.0g	41.5g	脂質 38.8g	40.3g
	炭水化物 68.9g	194.6g	炭水化物 79.2g	204.9g	炭水化物 68.4g	194.1g	炭水化物 79.7g	205.4g	炭水化物 77.7g	203.4g
	ナトリウム 2012mg	2015mg	ナトリウム 2028mg	2031mg	ナトリウム 1941mg	1944mg	ナトリウム 2275mg	2278mg	ナトリウム 2203mg	2206mg
	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.9g	5.9g	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。



○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（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	麩の野菜あんかけ		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）　**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40g調整食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

	11月23日（月）			11月24日（火）			11月25日（水）			11月26日（木）			11月27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		
	豚肉と厚揚げの煮物		麦	揚げ豆腐のおろしポン酢がけ		麦	肉団子の甘酢煮		卵乳麦	厚焼玉子		卵麦	しんじょうのかに風あんかけ		卵麦か
	スイートおさつ			ごぼうとさつま揚げの炒り煮		卵麦	麩の野菜あんかけ		麦	揚げじゃがの煮っころがし		麦	人参とさつま揚げの金平		卵麦
	若芽と浦鮮の和え物		麦	コーンサラダ		卵乳麦	さつま芋のマッシュサラダ		乳麦	ごぼうのおかかマヨサラダ		卵麦	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	278kcal	521kcal	エネルギー	234kcal	477kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	291kcal	534kcal
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	5.3g	9.4g
	脂質	10.4g	11.0g	脂質	13.7g	14.3g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	42.7g	95.5g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	22.8g	75.6g
	ナトリウム	494mg	495mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	577mg	578mg
	カリウム	539mg	600mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	232mg	293mg
	リン	102mg	167mg	リン	76mg	141mg	リン	104mg	169mg	リン	129mg	194mg	リン	69mg	134mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉とニンニクの芽の炒め物		麦	おふくろカレーのルー		乳麦	豚肉ときのこのコチュジャン炒め		麦	クリーミーコロッケ		卵乳麦か	治部風煮		麦
	ナスの油炒め		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	切干大根煮		麦	人参シャトー		麦	野菜のバジルチーズ焼き		乳
	キャベツの白ドレ和え		卵麦	レインボー春雨		卵麦	青のりポテトサラダ		卵乳麦	ツナのマヨパスタ		卵乳麦	切干大根の洋風サラダ		卵乳麦
										わかめとパプリカの和え物		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	339kcal	582kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	298kcal	541kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	23.5g	24.1g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	15.2g	15.8g
	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	27.8g	80.6g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	618mg	619mg
	カリウム	569mg	630mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	261mg	322mg	カリウム	522mg	583mg
	リン	143mg	208mg	リン	158mg	223mg	リン	124mg	189mg	リン	59mg	124mg	リン	148mg	213mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃（缶） 75g			◎パイナップル（缶） 75g			◎黄桃（缶） 75g			◎みかん（缶） 75g			◎黄桃（缶） 75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サワラの竜田揚		麦	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		卵乳麦	ブリ田楽			ポークチャップ		乳	白身魚の中華風ソースかけ		麦
	甘酢あんかけ		麦	赤玉南瓜煮		麦	法蓮草の煮びたし		麦	ナスの炒り煮		麦	人参のレモン煮		乳麦
	大根の柚香煮		麦	人参とぜんまいのナムル		麦	野菜炒め		卵麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		卵麦	小倉金時		
	スパゲティサラダ		卵乳麦				マカロニサラダ		卵麦				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	360kcal	603kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	369kcal	612kcal
	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.2g	17.3g
	脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	38.8g	91.6g
	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	487mg	548mg	カリウム	675mg	736mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	632mg	693mg
	リン	164mg	229mg	リン	137mg	202mg	リン	109mg	174mg	リン	151mg	216mg	リン	211mg	276mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	977kcal	1706kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	56.5g	58.3g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	52.1g	53.9g
	炭水化物	87.4g	245.8g	炭水化物	84.8g	243.2g	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	86.2g	244.6g	炭水化物	89.4g	247.8g
	ナトリウム	1789mg	1792mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1844mg	1847mg
	カリウム	1595mg	1778mg	カリウム	1681mg	1864mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1217mg	1400mg	カリウム	1386mg	1569mg
	リン	409mg	604mg	リン	371mg	566mg	リン	337mg	532mg	リン	339mg	534mg	リン	428mg	623mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g
合計（間食込）	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.4g	42.7g
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	52.2g	54.0g
	炭水化物	102.9g	261.3g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	104.9g	263.3g
	ナトリウム	1792mg	1795mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1847mg	1850mg
	カリウム	1655mg	1838mg	カリウム	1738mg	1921mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1273mg	1456mg	カリウム	1446mg	1629mg
	リン	416mg	611mg	リン	374mg	569mg	リン	344mg	539mg	リン	345mg	540mg	リン	435mg	630mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	192kcal	482kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	16.3g	79.2g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	487mg	488mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	714mg	786mg	カリウム	210mg	282mg	カリウム	429mg	501mg
	リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	207mg	284mg	リン	110mg	187mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	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	チキンビカタ 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	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	21.9g	22.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	23.0g	23.7g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	450mg	522mg	カリウム	431mg	503mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	530mg	602mg
	リン	214mg	291mg	リン	140mg	217mg	リン	153mg	230mg	リン	173mg	250mg	リン	154mg	231mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	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	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.4g	18.1g
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	693mg	765mg	カリウム	378mg	450mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	609mg	681mg
	リン	194mg	271mg	リン	214mg	291mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg	リン	204mg	281mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	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	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	44.3g	46.4g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	51.6g	240.3g	炭水化物	56.0g	244.7g	炭水化物	42.5g	231.2g	炭水化物	55.4g	244.1g
	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2325mg	2328mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1856mg	1859mg
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1204mg	1420mg	カリウム	1605mg	1821mg	カリウム	1186mg	1402mg	カリウム	1568mg	1784mg
	リン	534mg	765mg	リン	487mg	718mg	リン	514mg	745mg	リン	461mg	692mg	リン	517mg	748mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計（間食込）	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	44.5g	46.6g
	炭水化物	86.7g	275.4g	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	79.0g	267.7g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	86.3g	275.0g
	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	2331mg	2334mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1862mg	1865mg
	カリウム	1703mg	1919mg	カリウム	1324mg	1540mg	カリウム	1718mg	1934mg	カリウム	1300mg	1516mg	カリウム	1688mg	1904mg
	リン	540mg	771mg	リン	501mg	732mg	リン	526mg	757mg	リン	467mg	698mg	リン	531mg	762mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	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℃）



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○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（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	エネルギー 227kcal	517kcal	エネルギー 207kcal	497kcal	エネルギー 195kcal	485kcal	エネルギー 225kcal	515kcal
	たんぱく質 9.0g	13.9g	たんぱく質 14.4g	19.3g	たんぱく質 10.1g	15.0g	たんぱく質 6.3g	11.2g	たんぱく質 11.3g	16.2g
	脂質 13.0g	13.7g	脂質 13.1g	13.8g	脂質 10.3g	11.0g	脂質 12.6g	13.3g	脂質 11.5g	12.2g
	炭水化物 12.8g	75.7g	炭水化物 12.9g	75.8g	炭水化物 18.2g	81.1g	炭水化物 15.3g	78.2g	炭水化物 19.2g	82.1g
	ナトリウム 627mg	628mg	ナトリウム 539mg	540mg	ナトリウム 735mg	736mg	ナトリウム 684mg	685mg	ナトリウム 652mg	653mg
	カリウム 310mg	382mg	カリウム 484mg	556mg	カリウム 481mg	553mg	カリウム 344mg	416mg	カリウム 312mg	384mg
	リン 126mg	203mg	リン 218mg	295mg	リン 137mg	214mg	リン 88mg	165mg	リン 136mg	213mg
	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.4g	1.4g	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
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	エネルギー 309kcal	599kcal	エネルギー 254kcal	544kcal	エネルギー 333kcal	623kcal	エネルギー 340kcal	630kcal
	たんぱく質 16.6g	21.5g	たんぱく質 13.5g	18.4g	たんぱく質 14.8g	19.7g	たんぱく質 16.6g	21.5g	たんぱく質 11.2g	16.1g
	脂質 11.8g	12.5g	脂質 19.2g	19.9g	脂質 17.2g	17.9g	脂質 18.5g	19.2g	脂質 21.9g	22.6g
	炭水化物 16.5g	79.4g	炭水化物 19.7g	82.6g	炭水化物 8.8g	71.7g	炭水化物 24.5g	87.4g	炭水化物 22.3g	85.2g
	ナトリウム 792mg	793mg	ナトリウム 586mg	587mg	ナトリウム 626mg	627mg	ナトリウム 621mg	622mg	ナトリウム 800mg	801mg
	カリウム 506mg	578mg	カリウム 479mg	551mg	カリウム 460mg	532mg	カリウム 456mg	528mg	カリウム 387mg	459mg
	リン 216mg	293mg	リン 201mg	278mg	リン 53mg	130mg	リン 192mg	269mg	リン 143mg	220mg
	食塩相当量 2.0g	2.0g	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 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	パ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	エネルギー 263kcal	553kcal	エネルギー 334kcal	624kcal	エネルギー 259kcal	549kcal	エネルギー 238kcal	528kcal
	たんぱく質 13.1g	18.0g	たんぱく質 11.8g	16.7g	たんぱく質 14.0g	18.9g	たんぱく質 16.4g	21.3g	たんぱく質 16.4g	21.3g
	脂質 17.8g	18.5g	脂質 12.0g	12.7g	脂質 22.9g	23.6g	脂質 12.2g	12.9g	脂質 11.9g	12.6g
	炭水化物 29.6g	92.5g	炭水化物 26.1g	89.0g	炭水化物 16.8g	79.7g	炭水化物 20.7g	83.6g	炭水化物 14.7g	77.6g
	ナトリウム 752mg	753mg	ナトリウム 710mg	711mg	ナトリウム 573mg	574mg	ナトリウム 583mg	584mg	ナトリウム 859mg	860mg
	カリウム 452mg	524mg	カリウム 643mg	715mg	カリウム 399mg	471mg	カリウム 839mg	911mg	カリウム 416mg	488mg
	リン 159mg	236mg	リン 160mg	237mg	リン 185mg	262mg	リン 218mg	295mg	リン 134mg	211mg
	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 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	エネルギー 799kcal	1669kcal	エネルギー 795kcal	1665kcal	エネルギー 787kcal	1657kcal	エネルギー 803kcal	1673kcal
	たんぱく質 38.7g	53.4g	たんぱく質 39.7g	54.4g	たんぱく質 38.9g	53.6g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 38.9g	53.6g
	脂質 42.6g	44.7g	脂質 44.3g	46.4g	脂質 50.4g	52.5g	脂質 43.3g	45.4g	脂質 45.3g	47.4g
	炭水化物 58.9g	247.6g	炭水化物 58.7g	247.4g	炭水化物 43.8g	232.5g	炭水化物 60.5g	249.2g	炭水化物 56.2g	244.9g
	ナトリウム 2171mg	2174mg	ナトリウム 1835mg	1838mg	ナトリウム 1934mg	1937mg	ナトリウム 1888mg	1891mg	ナトリウム 2311mg	2314mg
	カリウム 1268mg	1484mg	カリウム 1606mg	1822mg	カリウム 1340mg	1556mg	カリウム 1639mg	1855mg	カリウム 1115mg	1331mg
	リン 501mg	732mg	リン 579mg	810mg	リン 375mg	606mg	リン 498mg	729mg	リン 413mg	644mg
	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.9g	5.9g
合計（間食込）	エネルギー 893kcal	1763kcal	エネルギー 895kcal	1765kcal	エネルギー 921kcal	1791kcal	エネルギー 915kcal	1785kcal	エネルギー 929kcal	1799kcal
	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 40.5g	55.2g	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 40.1g	54.8g	たんぱく質 39.5g	54.2g
	脂質 42.8g	44.9g	脂質 44.5g	46.6g	脂質 50.6g	52.7g	脂質 43.5g	45.6g	脂質 45.5g	47.6g
	炭水化物 89.8g	278.5g	炭水化物 81.7g	270.4g	炭水化物 74.3g	263.0g	炭水化物 91.4g	280.1g	炭水化物 86.7g	275.4g
	ナトリウム 2177mg	2180mg	ナトリウム 1841mg	1844mg	ナトリウム 1936mg	1939mg	ナトリウム 1894mg	1897mg	ナトリウム 2313mg	2316mg
	カリウム 1388mg	1604mg	カリウム 1719mg	1935mg	カリウム 1454mg	1670mg	カリウム 1759mg	1975mg	カリウム 1229mg	1445mg
	リン 515mg	746mg	リン 591mg	822mg	リン 381mg	612mg	リン 512mg	743mg	リン 419mg	650mg
	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 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℃）



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○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（たんぱく60g調整食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

	11月23日(月)			11月24日(火)			11月25日(水)			11月26日(木)			11月27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		
	大根と鶏肉の味噌煮		麦	白身魚のしんじょう		卵麦	肉団子の玉ねぎあん		卵乳麦	豚肉と大根の煮物		麦	野菜笹かまぼこ		卵
	キャベツとザーサイ炒め			春雨と鶏肉の炒め煮		麦	ひじきと挽肉の炒め物		乳麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	けんちん煮		麦
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵麦	法蓮草のごま和え		乳麦	インゲンとキャベツのツナマヨ和え		卵麦	人参のおかかサラダ		麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		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	226kcal	516kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	456mg	528mg	カリウム	274mg	346mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	110mg	187mg	リン	105mg	182mg	リン	167mg	244mg	リン	167mg	244mg	リン	78mg	155mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	豚たまキャベツ		卵乳麦	ブリのごま焼		麦	ロールキャベツと彩り野菜のポトフ		卵乳麦	鯖の味噌バター焼		乳	鶏のスタミナ醤油焼き		麦
	豆腐のかに風あんかけ		卵麦か	オニオンソテー		乳麦	大豆と椎茸の煮物		麦	ギャベツソテー		乳麦	コーンソテー		乳
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	ナスの挽肉炒め		乳麦	フレンチマカロニ		卵乳麦	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	白菜と挽肉の旨煮		麦
				じゃが芋の中華風サラダ		麦				チキンアラビアータ		麦	中華サラダ		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	281kcal	571kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	328kcal	618kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	18.8g	19.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	32.3g	95.2g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	19.9g	82.8g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	723mg	724mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	646mg	718mg	カリウム	688mg	760mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	517mg	589mg
	リン	189mg	266mg	リン	159mg	236mg	リン	181mg	258mg	リン	211mg	288mg	リン	93mg	170mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(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		
	ホッケの酒粕焼		麦	照焼チキン		麦	赤魚の磯辺焼		麦	治部風煮		麦	オニオンソースハンバーグ		乳麦
	人参のレモン煮		乳麦	人参のきんぴら		麦	塩ゆでアスパラ			じゃが芋とコーンのコンソメ味		乳麦	スパゲテー		乳麦
	蒸し鶏の炒め物		卵乳麦	野菜のバジルチーズ焼き		乳	鶏肉のカレー煮		乳麦	なすの中華風南蛮漬け		麦	大豆と人参の煮物		麦
	ポテトマサラダ		卵乳	キャベツと人参の浅漬け		麦	カボチャとハムのサラダ		卵乳麦				切干と法蓮草のごまマヨネーズ		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	304kcal	594kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	29.4g	92.3g	炭水化物	24.6g	87.5g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	675mg	676mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	662mg	734mg	カリウム	453mg	525mg	カリウム	563mg	635mg	カリウム	658mg	730mg
	リン	185mg	262mg	リン	128mg	205mg	リン	188mg	265mg	リン	136mg	213mg	リン	209mg	286mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	811kcal	1681kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	42.8g	44.9g
	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	61.9g	250.6g	炭水化物	60.5g	249.2g
	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2012mg	2015mg
	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1582mg	1798mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1467mg	1683mg
	リン	484mg	715mg	リン	392mg	623mg	リン	536mg	767mg	リン	514mg	745mg	リン	380mg	611mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計（間食込）	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	47.0g	49.1g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	43.0g	45.1g
	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	92.1g	280.8g	炭水化物	92.8g	281.5g	炭水化物	91.4g	280.1g
	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2018mg	2021mg
	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1702mg	1918mg	カリウム	1763mg	1979mg	カリウム	1575mg	1791mg	カリウム	1587mg	1803mg
	リン	490mg	721mg	リン	406mg	637mg	リン	548mg	779mg	リン	528mg	759mg	リン	394mg	625mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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℃）



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○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（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。



○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（やわらか食）

コープこうべの おすすめ応援食!

	11月23日(月)			11月24日(火)			11月25日(水)			11月26日(木)			11月27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		
	里芋のそぼろ煮		乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮		麦	厚揚げときのこのおろし煮		麦	ひき肉と里芋の味噌煮		乳麦	和風ポトフ		乳麦
	茨城県煮合い		麦	ひじきと挽肉の炒め煮		麦	キャベツとベーコンの炒め物		卵乳	ふきの含め煮		乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物		麦
	昆布の佃煮		麦	一夜漬(白菜昆布)		麦	法蓮草のおひたし		麦	きのこの佃煮		麦	蓮根とひじきのサラダ		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	104kcal	372kcal	エネルギー	167kcal	448kcal	エネルギー	109kcal	375kcal	エネルギー	104kcal	382kcal	エネルギー	91kcal	367kcal
	蛋白質	4.4g	10.3g	蛋白質	11.5g	18.0g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	4.3g	10.5g	蛋白質	2.6g	9.0g
	脂 質	1.0g	1.9g	脂 質	8.4g	10.1g	脂 質	4.3g	5.2g	脂 質	1.8g	2.8g	脂 質	0.7g	2.4g
	炭水化物	20.1g	76.7g	炭水化物	11.8g	69.1g	炭水化物	13.0g	69.5g	炭水化物	17.3g	75.7g	炭水化物	19.4g	75.8g
	ナトリウム	598mg	1043mg	ナトリウム	572mg	1013mg	ナトリウム	603mg	1070mg	ナトリウム	488mg	930mg	ナトリウム	563mg	1004mg
	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.4g	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		
	花野菜と鶏肉のバジル炒め		乳麦	ブリの照焼		麦	やわらかメンチカツ		卵乳麦	豚肉と大根のキムチ炒め		麦	ロールキャベツの白味噌仕立て		卵乳麦
	キャベツと豚肉の味噌炒め		麦	大根の酢漬			オクラのペペロンチーノ			大豆と人参の煮物		麦	菜の花		
	オクラのおかか和え梅風味		麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦	白菜と椎茸のそぼろ煮		麦	若芽と春雨のサラダ		麦	大根と鶏肉のバター醤油		乳麦
	★味噌汁		麦	人参と春雨のサラダ		乳麦	カリフラワーの甘酢漬け			★味噌汁		麦	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦
				★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	209kcal	476kcal	エネルギー	277kcal	543kcal	エネルギー	287kcal	560kcal	エネルギー	264kcal	539kcal	エネルギー	231kcal	508kcal
	蛋白質	13.5g	19.0g	蛋白質	16.6g	22.4g	蛋白質	9.4g	15.5g	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	8.9g	15.2g
	脂 質	10.3g	11.2g	脂 質	13.4g	14.3g	脂 質	15.3g	16.3g	脂 質	14.1g	15.0g	脂 質	13.8g	14.8g
	炭水化物	15.5g	71.9g	炭水化物	20.2g	76.6g	炭水化物	30.0g	87.2g	炭水化物	20.8g	79.1g	炭水化物	18.0g	76.1g
	ナトリウム	862mg	1304mg	ナトリウム	931mg	1373mg	ナトリウム	937mg	1380mg	ナトリウム	642mg	1084mg	ナトリウム	719mg	1160mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g
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			★大根めし		麦
	白身フライ		麦	豚バラと白菜の柚子風味煮		麦	モウカ煮付け		麦	キーマカレーのルー		乳麦	チキンピカタ		卵麦
	ミックスソテー		乳麦	じゃが芋のそぼろあん		麦	塩枝豆			切干大根のバジル炒め		乳麦	高野豆腐の炒り煮		麦
	マカロニと白菜のツナクリーム煮		乳麦	和風コールスロー		卵麦	ブロッコリーの煮物		麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		卵麦	キャベツとザーサイのナムル		麦
	切干と人参のハリハリ		麦	★味噌汁		麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング		卵麦	★味噌汁		麦	トマトソース		
	★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	336kcal	601kcal	エネルギー	245kcal	517kcal	エネルギー	186kcal	471kcal	エネルギー	231kcal	498kcal	エネルギー	299kcal	594kcal
	蛋白質	11.7g	17.5g	蛋白質	7.3g	13.4g	蛋白質	16.0g	22.5g	蛋白質	10.2g	16.0g	蛋白質	15.0g	22.4g
	脂 質	21.0g	21.9g	脂 質	14.0g	15.0g	脂 質	9.6g	11.3g	脂 質	13.2g	14.1g	脂 質	19.0g	20.7g
	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	20.9g	77.7g	炭水化物	12.5g	70.8g	炭水化物	19.4g	75.5g	炭水化物	17.3g	77.3g
	ナトリウム	757mg	1223mg	ナトリウム	735mg	1176mg	ナトリウム	734mg	1175mg	ナトリウム	944mg	1388mg	ナトリウム	725mg	1637mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	4.2g
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	649kcal	1449kcal	エネルギー	689kcal	1508kcal	エネルギー	582kcal	1406kcal	エネルギー	599kcal	1419kcal	エネルギー	621kcal	1469kcal
	蛋白質	29.6g	46.8g	蛋白質	35.4g	53.8g	蛋白質	31.6g	50.0g	蛋白質	27.5g	45.3g	蛋白質	26.5g	46.6g
	脂 質	32.3g	35.0g	脂 質	35.8g	39.4g	脂 質	29.2g	32.8g	脂 質	29.1g	31.9g	脂 質	33.5g	37.9g
	炭水化物	60.4g	229.8g	炭水化物	52.9g	223.4g	炭水化物	55.5g	227.5g	炭水化物	57.5g	230.3g	炭水化物	54.7g	229.2g
	ナトリウム	2217mg	3570mg	ナトリウム	2238mg	3562mg	ナトリウム	2274mg	3625mg	ナトリウム	2074mg	3402mg	ナトリウム	2007mg	3801mg
	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	5.0g	9.8g

★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

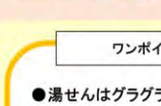
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「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

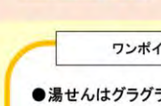
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「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（きざみ食）

コープこうべの おすすめ応援食！

	11月23日(月)			11月24日(火)			11月25日(水)			11月26日(木)			11月27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		
	里芋のそぼろ煮		乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮		麦	厚揚げときのこのおろし煮		麦	ひき肉と里芋の味噌煮		乳麦	和風ポトフ		乳麦
	茨城県煮合い		麦	ひじきと挽肉の炒め煮		麦	キャベツとベーコンの炒め物		卵乳	ふきの含め煮		乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物		麦
	昆布の佃煮		麦	一夜漬(白菜昆布)		麦	法蓮草のおひたし		麦	きのこの佃煮		麦	蓮根とひじきのサラダ		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	104kcal	263kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	109kcal	268kcal	エネルギー	104kcal	263kcal	エネルギー	91kcal	250kcal
	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	4.3g	8.0g	蛋白質	2.6g	6.3g
	脂 質	1.0g	1.7g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	4.3g	5.0g	脂 質	1.8g	2.5g	脂 質	0.7g	1.4g
	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	13.0g	46.0g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	19.4g	52.4g
	ナトリウム	598mg	1038mg	ナトリウム	572mg	1012mg	ナトリウム	603mg	1043mg	ナトリウム	488mg	928mg	ナトリウム	563mg	1003mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	花野菜と鶏肉のバジル炒め		乳麦	ブリの照焼		麦	やわらかメンチカツ		卵乳麦	豚肉と大根のキムチ炒め		麦	ロールキャベツの白味噌仕立て		卵乳麦
	キャベツと豚肉の味噌炒め		麦	大根の酢漬			オクラのペペロンチーノ			大豆と人参の煮物		麦	菜の花		
	オクラのおかか和え梅風味		麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦	白菜と椎茸のそぼろ煮		麦	若芽と春雨のサラダ		麦	大根と鶏肉のバター醤油		乳麦
	★味噌汁		麦	人参と春雨のサラダ		乳麦	カリフラワーの甘酢漬け			★味噌汁		麦	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦
				★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	209kcal	368kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	231kcal	390kcal
	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	8.9g	12.6g
	脂 質	10.3g	11.0g	脂 質	13.4g	14.1g	脂 質	15.3g	16.0g	脂 質	14.1g	14.8g	脂 質	13.8g	14.5g
	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	30.0g	63.0g	炭水化物	20.8g	53.8g	炭水化物	18.0g	51.0g
	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	931mg	1371mg	ナトリウム	937mg	1377mg	ナトリウム	642mg	1082mg	ナトリウム	719mg	1159mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身フライ		麦	豚バラと白菜の柚子風味煮		麦	モウカ煮付け		麦	キーマカレーのルー		乳麦	チキンピカタ		卵麦
	ミックスソテー		乳麦	じゃが芋のそぼろあん		麦	塩枝豆			切干大根のバジル炒め		乳麦	高野豆腐の炒り煮		麦
	マカロニと白菜のツナクリーム煮		乳麦	和風コールスロー		卵麦	ブロッコリーの煮物		麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		卵麦	キャベツとザーサイのナムル		麦
	切干と人参のハリハリ		麦	★味噌汁		麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング		卵麦	★味噌汁		麦	トマトソース		
	★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	336kcal	495kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	299kcal	458kcal
	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	15.0g	18.7g
	脂 質	21.0g	21.7g	脂 質	14.0g	14.7g	脂 質	9.6g	10.3g	脂 質	13.2g	13.9g	脂 質	19.0g	19.7g
	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	17.3g	50.3g
	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	735mg	1175mg	ナトリウム	734mg	1174mg	ナトリウム	944mg	1384mg	ナトリウム	725mg	1165mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	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	649kcal	1126kcal	エネルギー	689kcal	1166kcal	エネルギー	582kcal	1059kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal
	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	35.4g	46.5g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	27.5g	38.6g	蛋白質	26.5g	37.6g
	脂 質	32.3g	34.4g	脂 質	35.8g	37.9g	脂 質	29.2g	31.3g	脂 質	29.1g	31.2g	脂 質	33.5g	35.6g
	炭水化物	60.4g	159.4g	炭水化物	52.9g	151.9g	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	57.5g	156.5g	炭水化物	54.7g	153.7g
	ナトリウム	2217mg	3537mg	ナトリウム	2238mg	3558mg	ナトリウム	2274mg	3594mg	ナトリウム	2074mg	3394mg	ナトリウム	2007mg	3327mg
	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	5.0g	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

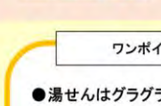
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「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（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秒ーオススメ

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秒ーオススメ

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（ムース食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

	11月23日(月)			11月24日(火)			11月25日(水)			11月26日(木)			11月27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	五目豆腐煮		乳麦	肉団子の甘酢煮		卵乳麦	豚肉と大根の煮物		麦	牛肉と根菜の煮物		乳麦
	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	若芽とパインの酢の物		麦	一夜漬		乳麦	若芽のゴマ酢和え		麦	昆布の佃煮		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	124kcal	301kcal	エネルギー	97kcal	274kcal	エネルギー	105kcal	282kcal	エネルギー	103kcal	280kcal	エネルギー	142kcal	319kcal
	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	2.1g	5.8g	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	4.0g	7.7g
	脂 質	7.2g	7.9g	脂 質	4.4g	5.1g	脂 質	4.8g	5.5g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	6.9g	7.6g
	炭水化物	9.9g	48.0g	炭水化物	13.1g	51.2g	炭水化物	13.3g	51.4g	炭水化物	13.0g	51.1g	炭水化物	17.2g	55.3g
	ナトリウム	492mg	1014mg	ナトリウム	565mg	1087mg	ナトリウム	584mg	1106mg	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	626mg	1148mg
	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	焼肉炒め		乳麦	スパイシーチキン		乳麦	白身の味噌煮		乳麦	鶏の幽庵焼き		乳麦	鮭の西京焼		乳麦
	切昆布と竹の子の煮物		乳麦	大根と椎茸の煮物		麦	大根の千切煮		乳麦	昆布煮豆		乳麦	油揚と菜の花の煮物		麦
	大根なます		麦	マリーネサラダ		卵乳麦	もやしサラダ		卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ		卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ		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	148kcal	325kcal	エネルギー	213kcal	390kcal	エネルギー	170kcal	347kcal	エネルギー	193kcal	370kcal	エネルギー	215kcal	392kcal
	蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.7g
	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	12.7g	13.4g	脂 質	7.2g	7.9g	脂 質	9.6g	10.3g	脂 質	10.8g	11.5g
	炭水化物	19.5g	57.6g	炭水化物	18.7g	56.8g	炭水化物	17.3g	55.4g	炭水化物	17.5g	55.6g	炭水化物	20.2g	58.3g
	ナトリウム	841mg	1363mg	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	927mg	1449mg	ナトリウム	809mg	1331mg	ナトリウム	756mg	1278mg
	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚しんじょう		卵乳麦	鶏肉のデミソース煮		乳麦
	きのこきんぴら		乳麦	金時豆の煮物		乳麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	がんも煮		麦	白菜と麸の玉子とじ		卵乳麦
	青菜のおひたし		乳麦	野菜の三杯酢		麦	サラダスパゲティ		卵乳麦か	菜の花の辛子和え		乳麦	大豆大根煮		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	161kcal	338kcal	エネルギー	193kcal	370kcal	エネルギー	289kcal	466kcal	エネルギー	208kcal	385kcal	エネルギー	173kcal	350kcal
	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	6.7g	10.4g
	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.2g	7.9g	脂 質	20.6g	21.3g	脂 質	11.9g	12.6g	脂 質	9.7g	10.4g
	炭水化物	19.7g	57.8g	炭水化物	24.5g	62.6g	炭水化物	20.6g	58.7g	炭水化物	17.8g	55.9g	炭水化物	15.2g	53.3g
	ナトリウム	822mg	1344mg	ナトリウム	647mg	1169mg	ナトリウム	797mg	1319mg	ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	726mg	1248mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g
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	433kcal	964kcal	エネルギー	503kcal	1034kcal	エネルギー	564kcal	1095kcal	エネルギー	504kcal	1035kcal	エネルギー	530kcal	1061kcal
	蛋白質	13.3g	24.4g	蛋白質	17.5g	28.6g	蛋白質	16.2g	27.3g	蛋白質	18.2g	29.3g	蛋白質	18.7g	29.8g
	脂 質	20.6g	22.7g	脂 質	24.3g	26.4g	脂 質	32.6g	34.7g	脂 質	25.7g	27.8g	脂 質	27.4g	29.5g
	炭水化物	49.1g	163.4g	炭水化物	56.3g	170.6g	炭水化物	51.2g	165.5g	炭水化物	48.3g	162.6g	炭水化物	52.6g	166.9g
	ナトリウム	2155mg	3721mg	ナトリウム	2006mg	3572mg	ナトリウム	2308mg	3874mg	ナトリウム	2142mg	3708mg	ナトリウム	2108mg	3674mg
	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.0g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.3g	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秒ーオススメ

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