

週間献立表 (やわらか食)

コープこうべの おすすめ応援食!

	2月18日(月)			2月19日(火)			2月20日(水)			2月21日(木)			2月22日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁	卵乳 乳麦 乳 麦		★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース 法蓮草ソテー キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 切干とインゲンの煮物 和風サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g ブロッコリーの玉子とじ きんぴら 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏大豆 赤玉南瓜煮 なめこ昆布 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	
食	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	
昼	★かやくごはん メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー ひじき煮 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 田楽煮 豚肉の生姜焼 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g アジの野菜あんかけ 野菜の酒粕煮 れんこんサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー ジャガ芋ときのこの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 青菜とカリフラワーの塩炒め キャベツの白ドレ和え ★すまし汁	乳麦 卵乳麦か 卵麦 麦	
食	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	
夕	★やわらかごはん180g メンチカツ スパソテー 青菜と高野豆腐の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 照焼チキン 塩枝豆 さつま揚げと小松菜の煮びたし 赤玉南瓜のクリームサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう 竹の子と春雨の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g さば塩焼 人参のレモン煮 車麩の野菜あんかけ 春菊のおかか和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきとベーコンの煮物 バンサンスー ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	
食	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	
合	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	
計	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	

★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。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)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。

湯の〇×は「湯せん」は「電子レンジ」

〇温め可
×温め不可

「湯せん」
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」
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の事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です!

CCOP 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」とお問い合わせください。

■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~金曜日/8:30~19:30 土~月曜日/8:30~18:00

※12月31日~1月3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!

	2月25日(月)			2月26日(火)			2月27日(水)			2月28日(木)			3月1日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝 食	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 インゲンのごま和え 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆と人参の煮物 大根の塩昆布和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g オムレツ ブラウンソース マッシュポテト チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁	卵麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 一口ナスのオランダ煮 ひじきの炒り煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 食べるトマトスープ ウインナーときのこの炒め物 青じそパスタ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 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	137kcal	407kcal	418kcal	エネルギー	144kcal	418kcal	エネルギー	147kcal	414kcal	エネルギー	113kcal	383kcal	エネルギー	128kcal	407kcal
蛋白質	8.5g	14.3g	14.2g	蛋白質	8.4g	14.2g	蛋白質	7.0g	12.6g	蛋白質	6.0g	11.8g	蛋白質	4.5g	10.4g
脂質	8.1g	9.0g	7.8g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	6.1g	7.0g	脂質	6.3g	7.2g	脂質	4.4g	5.3g
炭水化物	8.3g	65.3g	69.8g	炭水化物	11.9g	69.8g	炭水化物	15.4g	71.8g	炭水化物	7.2g	64.1g	炭水化物	18.9g	78.0g
ナトリウム	572mg	1044mg	831mg	ナトリウム	386mg	831mg	ナトリウム	631mg	1078mg	ナトリウム	702mg	1195mg	ナトリウム	604mg	1051mg
食塩相当量	1.5g	2.7g	2.1g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼 食	★やわらかごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 ひじきとさつま揚げの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	麦え 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー ナスと麩の炒め煮 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 乳麦落 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 オクラのペペロンチーノ ブロッコリーとハムのクリーム煮 金時豆煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g アジのみりん焼 スナッペンとう 白菜とミンチの中華炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 麦か 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 和風唐揚げ 人参グラッセ ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのごま和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 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	231kcal	503kcal	570kcal	エネルギー	303kcal	570kcal	エネルギー	300kcal	565kcal	エネルギー	254kcal	520kcal	エネルギー	313kcal	592kcal
蛋白質	14.0g	20.1g	20.9g	蛋白質	15.1g	20.9g	蛋白質	15.2g	20.8g	蛋白質	15.0g	20.7g	蛋白質	14.3g	20.2g
脂質	9.6g	10.6g	19.2g	脂質	18.3g	19.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	15.3g	16.2g
炭水化物	22.3g	79.2g	73.2g	炭水化物	16.8g	73.2g	炭水化物	29.8g	85.6g	炭水化物	21.4g	77.5g	炭水化物	31.0g	90.0g
ナトリウム	1038mg	1483mg	1131mg	ナトリウム	804mg	1298mg	ナトリウム	680mg	1131mg	ナトリウム	788mg	1262mg	ナトリウム	848mg	1293mg
食塩相当量	2.6g	3.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕 食	★やわらかごはん180g ホキの西京焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとろみ煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ マーボ春雨 カリフラワーの煮物 ★味噌汁	麦 麦落 卵麦 麦		★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 キャベツソテー 肉入りうの花 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 肉力ポチャ 竹輪と菜の花の煮物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 キヌサヤ ふきのきんぴら 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 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	189kcal	467kcal	479kcal	エネルギー	209kcal	479kcal	エネルギー	193kcal	467kcal	エネルギー	240kcal	523kcal	エネルギー	227kcal	494kcal
蛋白質	13.4g	19.8g	13.8g	蛋白質	7.9g	13.8g	蛋白質	17.5g	23.8g	蛋白質	8.4g	15.2g	蛋白質	11.8g	17.7g
脂質	8.7g	10.4g	9.2g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	7.1g	8.9g	脂質	14.0g	14.9g
炭水化物	15.0g	71.6g	79.2g	炭水化物	22.0g	79.2g	炭水化物	11.8g	69.1g	炭水化物	36.8g	93.9g	炭水化物	13.0g	69.7g
ナトリウム	735mg	1180mg	1094mg	ナトリウム	649mg	1094mg	ナトリウム	1001mg	1450mg	ナトリウム	960mg	1405mg	ナトリウム	871mg	1317mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	557kcal	1377kcal	1467kcal	エネルギー	656kcal	1467kcal	エネルギー	640kcal	1446kcal	エネルギー	607kcal	1426kcal	エネルギー	668kcal
蛋白質	35.9g	54.2g	48.9g	蛋白質	31.4g	48.9g	蛋白質	39.7g	57.2g	蛋白質	29.4g	47.7g	蛋白質	30.6g	48.3g
脂質	26.4g	30.0g	38.0g	脂質	35.3g	38.0g	脂質	27.4g	30.2g	脂質	24.8g	28.4g	脂質	33.7g	36.4g
炭水化物	45.6g	216.1g	222.2g	炭水化物	50.7g	222.2g	炭水化物	57.0g	226.5g	炭水化物	65.4g	235.5g	炭水化物	62.9g	237.7g
ナトリウム	2345mg	3707mg	3223mg	ナトリウム	1839mg	3223mg	ナトリウム	2312mg	3659mg	ナトリウム	2450mg	3862mg	ナトリウム	2323mg	3661mg
食塩相当量	6.0g	9.4g	8.2g	食塩相当量	4.7g	8.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.8g	食塩相当量	5.9g	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。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)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。

湯の〇×は

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の事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です!

CCOP 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」とお問い合わせください。

■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~金曜日/8:30~19:30 土~月曜日/8:30~18:00

※12月31日~1月3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!

	3月4日(月)			3月5日(火)			3月6日(水)			3月7日(木)			3月8日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★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		
食	高野豆腐インゲン煮	麦		厚焼玉子	卵麦		温野菜のシーザードレッシング	卵乳麦		鶏大豆	麦		青菜と玉子のマヨネーズ和え	卵乳麦	
	若芽の酢の物	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		スパゲティイタリアン	卵乳麦		キャベツの土佐煮	麦		パスタのクリーム煮	乳麦	
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	麦		コーンソテー	乳		なめこと若芽のサツと煮	麦		マッシュポテト	乳麦	
	★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	77kcal	358kcal	エネルギー	173kcal	451kcal	エネルギー	240kcal	508kcal	エネルギー	132kcal	404kcal	エネルギー	233kcal	505kcal
	蛋白質	5.9g	12.4g	蛋白質	11.7g	17.7g	蛋白質	6.0g	11.7g	蛋白質	10.4g	16.4g	蛋白質	6.3g	12.4g
脂質	2.1g	3.8g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	14.5g	15.5g	
炭水化物	9.6g	66.8g	炭水化物	16.9g	75.7g	炭水化物	24.9g	81.6g	炭水化物	11.4g	68.7g	炭水化物	20.2g	77.0g	
ナトリウム	428mg	873mg	ナトリウム	659mg	1153mg	ナトリウム	473mg	920mg	ナトリウム	702mg	1150mg	ナトリウム	518mg	963mg	
食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼	★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			★枝豆ご飯		
食	赤魚の酒粕焼	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	乳麦		ちらし寿司の具	卵麦		根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦		揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	
	塩枝豆			キヌサヤ			炊き合せ	麦		五目うの花	麦		野菜のおろし煮	麦	
	ひじき煮	麦		春雨の五目炒め	卵乳麦		白花豆煮	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		春菊のごまポン酢和え	麦	
	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦		ポテトサラダ	卵乳麦		★すまし汁	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	252kcal	524kcal	エネルギー	250kcal	527kcal	エネルギー	293kcal	558kcal	エネルギー	192kcal	466kcal	エネルギー	216kcal	554kcal
蛋白質	16.0g	22.1g	蛋白質	6.4g	12.7g	蛋白質	12.7g	18.7g	蛋白質	7.5g	13.4g	蛋白質	13.7g	22.6g	
脂質	9.9g	10.9g	脂質	13.7g	15.4g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	9.4g	11.8g	
炭水化物	25.0g	81.9g	炭水化物	24.2g	80.6g	炭水化物	43.2g	98.2g	炭水化物	21.0g	79.2g	炭水化物	21.4g	88.2g	
ナトリウム	779mg	1251mg	ナトリウム	710mg	1156mg	ナトリウム	1136mg	1526mg	ナトリウム	908mg	1353mg	ナトリウム	809mg	1654mg	
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.9g	3.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	4.2g	
夕	★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		
食	餃子・焼売セット	卵乳麦		メバルのバジルオリーブ焼			タンダーリーチキン	卵乳		白身フライ	麦		やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦	
	五色きんぴら	卵麦		オクラのペペロンチーノ	麦		キャベツソテー	乳麦		サルサソース	乳麦		アスパラ		
	ナスのごまタレ煮	麦		麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦		さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵麦		菜の花のソテー	乳麦		野菜のバジルチーズ焼き	乳麦	
	★味噌汁	麦		野菜の三杯酢	麦		★味噌汁	麦		ジャガ玉煮	卵麦		切干大根煮	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	286kcal	553kcal	エネルギー	205kcal	482kcal	エネルギー	189kcal	461kcal	エネルギー	326kcal	592kcal	エネルギー	260kcal	526kcal
	蛋白質	9.4g	15.3g	蛋白質	15.8g	22.5g	蛋白質	12.0g	18.1g	蛋白質	12.4g	18.1g	蛋白質	12.5g	18.3g
脂質	14.7g	15.6g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	20.1g	21.0g	脂質	13.1g	14.0g	
炭水化物	26.1g	82.4g	炭水化物	12.7g	69.0g	炭水化物	11.1g	68.0g	炭水化物	24.8g	80.9g	炭水化物	22.5g	78.9g	
ナトリウム	948mg	1396mg	ナトリウム	734mg	1180mg	ナトリウム	518mg	973mg	ナトリウム	736mg	1183mg	ナトリウム	624mg	1070mg	
食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
合	栄養価	おかずセット	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
計	エネルギー	615kcal	1435kcal	エネルギー	628kcal	1460kcal	エネルギー	722kcal	1527kcal	エネルギー	650kcal	1462kcal	エネルギー	709kcal	1585kcal
	蛋白質	31.3g	49.8g	蛋白質	33.9g	52.9g	蛋白質	30.7g	48.5g	蛋白質	30.3g	47.9g	蛋白質	32.5g	53.3g
	脂質	26.7g	30.3g	脂質	30.9g	35.1g	脂質	31.3g	34.5g	脂質	33.5g	36.2g	脂質	37.0g	41.3g
	炭水化物	60.7g	231.1g	炭水化物	53.8g	225.3g	炭水化物	79.2g	247.8g	炭水化物	57.2g	228.8g	炭水化物	64.1g	244.1g
	ナトリウム	2155mg	3520mg	ナトリウム	2103mg	3489mg	ナトリウム	2127mg	3419mg	ナトリウム	2346mg	3686mg	ナトリウム	1951mg	3687mg
食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.0g	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。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)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下さい。

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り付けの事が出来ます





ご飯などをつけて1膳の完成です♪

CCOOP 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」とお問い合わせください。

【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~金曜日/8:30~19:30 土~月曜日/8:30~18:00

※12月31日~1月3日/8:30~18:00