

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			★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	スクランブルエッグ	卵乳		じゃが芋デミグラスソース	卵乳	麦	焼豆腐の含め煮	麦		ブロッコリーの玉子とじ	卵乳	麦	鶏大豆	麦	
	荒挽きウインナー	乳麦		法蓮草ソテー	乳麦	麦	切干とインゲンの煮物	麦		きんぴら	麦	麦	赤玉南瓜煮	麦	
	インゲンと人参のグラッセ	乳		キャベツのピーナッツ和え	麦	麦	和風サラダ	卵	麦	一夜漬(白菜・昆布)	麦	麦	なめこ昆布	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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	188kcal	467kcal	エネルギー	146kcal	413kcal	エネルギー	109kcal	381kcal	エネルギー	100kcal	374kcal	エネルギー	167kcal	433kcal
	蛋白質	5.1g	11.0g	蛋白質	5.5g	11.2g	蛋白質	4.6g	10.7g	蛋白質	3.7g	9.6g	蛋白質	9.3g	15.0g
脂質	16.1g	17.0g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	4.7g	5.7g	脂質	4.5g	5.4g	脂質	6.7g	7.6g	
炭水化物	5.8g	64.8g	炭水化物	18.6g	74.9g	炭水化物	13.5g	70.4g	炭水化物	11.9g	70.1g	炭水化物	17.7g	73.9g	
ナトリウム	320mg	765mg	ナトリウム	483mg	931mg	ナトリウム	622mg	1068mg	ナトリウム	497mg	942mg	ナトリウム	481mg	927mg	
食塩相当量	0.8g	1.9g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	
昼	★かやくごはん	麦		★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	メバルのバジルオリーブ焼			田楽煮	麦	麦	アジの野菜あんかけ	麦	麦	鶏のごまタレ煮	麦	麦	ミックスカレーのルー	乳	麦
	ピーマンソテー	卵		豚肉の生姜焼	麦	麦	野菜の酒粕煮	麦	麦	チンゲン菜ソテー	乳	麦	青菜とカリフラワーの塩炒め	卵	麦
	ひじき煮	麦		ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵	麦	れんこんサラダ	卵	麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦	麦	キャベツの白ドレ和え	卵	麦
	マリーネサラダ	卵		★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	パスタのサラダ	卵	麦	★すまし汁	麦	麦
	★味噌汁	麦								★味噌汁	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	191kcal	473kcal	エネルギー	212kcal	490kcal	エネルギー	251kcal	518kcal	エネルギー	320kcal	592kcal	エネルギー	303kcal	567kcal
蛋白質	12.3g	19.7g	蛋白質	10.3g	16.9g	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	12.6g	18.6g	蛋白質	10.2g	16.2g	
脂質	10.1g	11.6g	脂質	10.6g	12.3g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	19.4g	20.4g	脂質	17.9g	19.2g	
炭水化物	14.0g	71.3g	炭水化物	18.5g	75.0g	炭水化物	18.5g	75.0g	炭水化物	23.0g	79.8g	炭水化物	26.3g	81.2g	
ナトリウム	782mg	1867mg	ナトリウム	847mg	1295mg	ナトリウム	786mg	1232mg	ナトリウム	749mg	1200mg	ナトリウム	927mg	1317mg	
食塩相当量	2.0g	4.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.3g	
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	メンチカツ	卵		照焼チキン	麦	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳	麦	さば塩焼	麦	麦	大根とつくねの煮物	卵	麦
	スパソテー	乳		塩枝豆	麦	麦	スナッペンどう	麦	麦	人参のレモン煮	乳	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵	麦
	青菜と高野豆腐の煮物	麦		さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵	麦	竹の子と春雨の煮物	麦	麦	車麩の野菜あんかけ	麦	麦	バンサンスー	卵	麦
	白菜のおかかポン酢和え	麦		赤玉南瓜のクリームサラダ	卵	麦	ベーコンのごま酢和え	卵	麦	春菊のおかか和え	卵	麦	★味噌汁	麦	麦
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	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	237kcal	504kcal	エネルギー	343kcal	613kcal	エネルギー	230kcal	507kcal	エネルギー	241kcal	511kcal	エネルギー	206kcal	473kcal
蛋白質	11.0g	16.7g	蛋白質	14.5g	20.2g	蛋白質	10.4g	16.8g	蛋白質	14.0g	19.8g	蛋白質	9.8g	15.6g	
脂質	10.2g	11.1g	脂質	19.9g	20.8g	脂質	12.5g	14.2g	脂質	13.8g	14.7g	脂質	8.0g	8.9g	
炭水化物	26.3g	82.7g	炭水化物	24.7g	81.6g	炭水化物	20.0g	76.4g	炭水化物	13.8g	70.8g	炭水化物	24.4g	80.8g	
ナトリウム	680mg	1125mg	ナトリウム	767mg	1218mg	ナトリウム	940mg	1386mg	ナトリウム	1204mg	1676mg	ナトリウム	1003mg	1458mg	
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	3.1g	4.3g	食塩相当量	2.6g	3.7g	
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	616kcal	1444kcal	エネルギー	701kcal	1516kcal	エネルギー	590kcal	1406kcal	エネルギー	661kcal	1477kcal	エネルギー	676kcal	1473kcal
	蛋白質	28.4g	47.4g	蛋白質	30.3g	48.3g	蛋白質	28.0g	46.3g	蛋白質	30.3g	48.0g	蛋白質	29.3g	46.8g
	脂質	36.4g	39.7g	脂質	37.1g	40.6g	脂質	30.6g	34.2g	脂質	37.7g	40.5g	脂質	32.6g	35.7g
	炭水化物	46.1g	218.8g	炭水化物	61.8g	231.5g	炭水化物	52.0g	221.8g	炭水化物	48.7g	220.7g	炭水化物	68.4g	235.9g
	ナトリウム	1782mg	3757mg	ナトリウム	2097mg	3444mg	ナトリウム	2348mg	3686mg	ナトリウム	2450mg	3818mg	ナトリウム	2411mg	3702mg
食塩相当量	4.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	6.1g	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。

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♪

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 食	★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 若芽の酢の物 鶏ミンチと小松菜の煮物 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 温野菜のシーザードレッシング スパゲティイタリアン コーンソテー ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 乳 麦		★やわらかごはん180g 鶏大豆 キャベツの土佐煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え パスタのクリーム煮 マッシュポテト ★味噌汁	卵乳麦 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	77kcal	358kcal	エネ	173kcal	451kcal	エネ	240kcal	508kcal	エネ	132kcal	404kcal	エネ	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 食	★やわらかごはん180g 赤魚の酒粕焼 塩枝豆 ひじき煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 春雨の五目炒め ポテトサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 炊き合せ 白花豆煮 ★すまし汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 五目うの花 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 麦		★枝豆ご飯 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜のおろし煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁	乳麦 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	252kcal	524kcal	エネ	250kcal	527kcal	エネ	293kcal	558kcal	エネ	192kcal	466kcal	エネ	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 食	★やわらかごはん180g 餃子・焼売セット 五色きんぴら ナスのごまタレ煮 ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 オクラのペペロンチーノ 麩と豚肉のチャンプルー 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g タンダーリーチキン キャベツソテー 白菜のごま和え ★味噌汁	卵乳 乳麦 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身フライ サルサソース 菜の花のソテー ジャガ玉煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 乳麦落 麦		★やわらかごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て アスパラ 野菜のバジルチーズ焼き 切干大根煮 ★味噌汁	乳麦 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	286kcal	553kcal	エネ	205kcal	482kcal	エネ	189kcal	461kcal	エネ	326kcal	592kcal	エネ	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 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	615kcal	1435kcal	エネ	628kcal	1460kcal	エネ	722kcal	1527kcal	エネ	650kcal	1462kcal	エネ	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