週間献立表（やわらか食）

コープこうべの**おすすめ応援食！**

	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11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	厚焼玉子		卵麦	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	豚肉とキャベツのごま風味炒め		卵麦か
	白菜と揚げの旨煮		麦	竹輪のごま炒め		麦	大根とひじきの煮物		麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め		乳麦	大根と椎茸の煮物		麦
	白滝とチンゲン菜の煮物		麦	キャロットラペ		麦	菜の花のおひたし		麦	たたきごぼう		麦	一夜漬(白菜小松菜)		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	116kcal	382kcal	エネルギー	191kcal	464kcal	エネルギー	93kcal	360kcal	エネルギー	146kcal	420kcal	エネルギー	112kcal	389kcal
	蛋白質	6.4g	12.1g	蛋白質	8.4g	14.5g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	4.6g	10.8g	蛋白質	3.9g	10.2g
	脂 質	5.4g	6.3g	脂 質	7.9g	8.9g	脂 質	3.1g	4.0g	脂 質	7.7g	8.7g	脂 質	7.4g	9.1g
	炭水化物	11.7g	68.2g	炭水化物	21.6g	78.9g	炭水化物	11.1g	67.8g	炭水化物	14.7g	72.3g	炭水化物	8.5g	65.0g
	ナトリウム	552mg	1019mg	ナトリウム	674mg	1116mg	ナトリウム	501mg	943mg	ナトリウム	685mg	1128mg	ナトリウム	673mg	1115mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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		
	鶏肉と野菜の甘酢炒め		麦	キャベツと高菜の炒め物		麦	鶏のごまタレ煮		麦	肉団子の柚子風味野菜あん		卵乳麦	あぶらかれい味噌煮		
	白花豆煮		麦	白菜と若芽の煮物		麦	インゲンソテー		乳麦	大豆としらすの甘辛煮		麦	法蓮草		
	春雨の中華和え		卵乳麦	青のりポテトサラダ		卵乳麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め		卵乳麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	豚肉のチリソース炒め		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	オクラのポン酢ジュレ和え		麦	★味噌汁		麦	ひじきの柚子胡椒マヨ		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	262kcal	535kcal	エネルギー	278kcal	555kcal	エネルギー	253kcal	519kcal	エネルギー	262kcal	536kcal	エネルギー	252kcal	519kcal
	蛋白質	11.9g	18.1g	蛋白質	10.0g	16.4g	蛋白質	12.4g	18.1g	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	20.1g	25.8g
	脂 質	7.4g	8.4g	脂 質	16.4g	18.1g	脂 質	15.2g	16.1g	脂 質	12.6g	13.6g	脂 質	11.0g	11.9g
	炭水化物	35.5g	92.8g	炭水化物	21.8g	78.2g	炭水化物	15.8g	72.2g	炭水化物	23.4g	81.0g	炭水化物	17.8g	74.2g
	ナトリウム	678mg	1120mg	ナトリウム	781mg	1224mg	ナトリウム	795mg	1237mg	ナトリウム	969mg	1411mg	ナトリウム	942mg	1386mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g
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		
	えびカツ		麦え	和風おろしハンバーグ		乳麦	赤魚の醤油バター焼き		乳麦	とんかつ		卵麦	鶏肉のホワイトソース煮		乳麦
	人参のレモン煮		乳麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	人参グラッセ		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	塩枝豆		
	切干大根と豚肉の炒め物		麦	根菜と大豆の洋風煮		卵乳麦	枝豆入り麻婆なす		麦か	高野豆腐の味噌煮		卵麦	ツナじゃがバター		乳麦
	マリーネサラダ		卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え			パスタのサラダ		卵乳麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け			春雨のピーナッツ和え		卵乳麦落
	★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	308kcal	578kcal	エネルギー	195kcal	460kcal	エネルギー	286kcal	569kcal	エネルギー	308kcal	574kcal	エネルギー	247kcal	517kcal
	蛋白質	10.2g	16.0g	蛋白質	12.4g	18.2g	蛋白質	12.8g	19.7g	蛋白質	15.6g	21.3g	蛋白質	14.1g	20.0g
	脂 質	20.2g	21.1g	脂 質	6.5g	7.4g	脂 質	17.9g	19.7g	脂 質	18.1g	19.0g	脂 質	10.9g	11.8g
	炭水化物	19.9g	76.9g	炭水化物	20.4g	76.8g	炭水化物	18.9g	76.2g	炭水化物	20.1g	76.5g	炭水化物	22.2g	79.4g
	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	853mg	1319mg	ナトリウム	905mg	1346mg	ナトリウム	712mg	1154mg	ナトリウム	859mg	1300mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	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	686kcal	1495kcal	エネルギー	664kcal	1479kcal	エネルギー	632kcal	1448kcal	エネルギー	716kcal	1530kcal	エネルギー	611kcal	1425kcal
	蛋白質	28.5g	46.2g	蛋白質	30.8g	49.1g	蛋白質	31.4g	49.8g	蛋白質	34.3g	52.5g	蛋白質	38.1g	56.0g
	脂 質	33.0g	35.8g	脂 質	30.8g	34.4g	脂 質	36.2g	39.8g	脂 質	38.4g	41.3g	脂 質	29.3g	32.8g
	炭水化物	67.1g	237.9g	炭水化物	63.8g	233.9g	炭水化物	45.8g	216.2g	炭水化物	58.2g	229.8g	炭水化物	48.5g	218.6g
	ナトリウム	1942mg	3292mg	ナトリウム	2308mg	3659mg	ナトリウム	2201mg	3526mg	ナトリウム	2366mg	3693mg	ナトリウム	2474mg	3801mg
	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.3g	9.6g

★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♪

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!**

	7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	厚揚げときのこのおろし煮		乳麦	里芋のそぼろ煮		乳麦	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏と大根の味噌煮		麦
	中華うま煮		卵乳麦か	ナスの油炒め		麦	大根と竹輪の煮物		麦	キャベツの土佐煮		麦	ひじきの具だくさん煮		麦
	キャベツの漬物柚子風味		麦	マカロニとツナの和風炒め		乳麦	コールスローサラダ		卵麦	人参とぜんまいのナムル		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	★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	96kcal	366kcal	エネルギー	180kcal	457kcal	エネルギー	129kcal	399kcal	エネルギー	150kcal	416kcal	エネルギー	159kcal	442kcal
	蛋白質	3.7g	9.6g	蛋白質	6.3g	12.7g	蛋白質	3.7g	9.5g	蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	7.5g	14.4g
	脂 質	3.5g	4.4g	脂 質	7.2g	8.9g	脂 質	6.5g	7.4g	脂 質	8.7g	9.6g	脂 質	8.5g	10.3g
	炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	22.3g	78.8g	炭水化物	13.3g	70.5g	炭水化物	12.0g	68.3g	炭水化物	13.1g	70.4g
	ナトリウム	567mg	1033mg	ナトリウム	611mg	1053mg	ナトリウム	572mg	1013mg	ナトリウム	814mg	1257mg	ナトリウム	651mg	1092mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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	ブリのごま焼		麦	鶏の柚子胡椒炒め		麦	メバルのバジルオリーブ焼		
	ナスと麩の炒め煮		乳麦落	天ぷらのタレ		麦	人参のレモン煮		乳麦	白菜と椎茸のそぼろ煮		麦	枝豆と人参のあっさり煮		麦
	春雨とツナのサラダ		卵乳麦	キャベツの出汁煮		麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	さつま芋と大豆のマヨサラダ		卵乳麦	炒り豆腐		卵乳麦
	★味噌汁		麦	切干大根としらすの煮物		麦	和風スパゲティ		乳麦	★味噌汁		麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え		卵麦
				青菜のマヨネーズ和え		卵麦	★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	307kcal	588kcal	エネルギー	185kcal	457kcal	エネルギー	286kcal	562kcal	エネルギー	277kcal	546kcal	エネルギー	194kcal	465kcal
	蛋白質	12.3g	18.8g	蛋白質	9.4g	15.5g	蛋白質	17.1g	23.5g	蛋白質	12.1g	18.1g	蛋白質	16.7g	22.5g
	脂 質	21.4g	23.1g	脂 質	9.0g	10.0g	脂 質	15.4g	17.1g	脂 質	16.5g	17.5g	脂 質	9.8g	10.7g
	炭水化物	15.7g	73.0g	炭水化物	17.6g	74.8g	炭水化物	17.6g	74.0g	炭水化物	20.2g	76.5g	炭水化物	10.3g	67.5g
	ナトリウム	730mg	1171mg	ナトリウム	730mg	1171mg	ナトリウム	915mg	1356mg	ナトリウム	773mg	1216mg	ナトリウム	646mg	1089mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g
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		
	アジの幽庵焼		麦	豚肉と厚揚げの炒め物		乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	鯖の生姜煮		麦	豚肉とインゲンの山椒炒め		麦
	人参のきんぴら		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	オクラのペペロンチーノ			ピーマンのおかか和え			担々風春雨		麦落
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	オクラとめかぶの三杯酢		麦	金時豆煮		麦	麩の野菜あんかけ		麦	大根とコーンの中華和え		麦か
	若芽とパインの酢の物		麦	★味噌汁		麦	ポテコーンサラダ		卵乳麦	切干と法蓮草のおひたし		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	178kcal	452kcal	エネルギー	263kcal	530kcal	エネルギー	284kcal	556kcal	エネルギー	230kcal	501kcal	エネルギー	278kcal	545kcal
	蛋白質	14.8g	21.2g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	8.1g	14.4g	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	8.5g	14.5g
	脂 質	3.1g	4.1g	脂 質	15.0g	15.9g	脂 質	12.7g	13.7g	脂 質	13.5g	14.4g	脂 質	16.4g	17.3g
	炭水化物	20.4g	77.8g	炭水化物	20.0g	76.7g	炭水化物	33.7g	91.0g	炭水化物	14.3g	71.6g	炭水化物	22.8g	79.3g
	ナトリウム	867mg	1311mg	ナトリウム	793mg	1235mg	ナトリウム	764mg	1230mg	ナトリウム	685mg	1127mg	ナトリウム	741mg	1185mg
	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	1.7g	2.9g	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	581kcal	1406kcal	エネルギー	628kcal	1444kcal	エネルギー	699kcal	1517kcal	エネルギー	657kcal	1463kcal	エネルギー	631kcal	1452kcal
	蛋白質	30.8g	49.6g	蛋白質	28.2g	46.6g	蛋白質	28.9g	47.4g	蛋白質	28.7g	46.2g	蛋白質	32.7g	51.4g
	脂 質	28.0g	31.6g	脂 質	31.2g	34.8g	脂 質	34.6g	38.2g	脂 質	38.7g	41.5g	脂 質	34.7g	38.3g
	炭水化物	48.4g	220.4g	炭水化物	59.9g	230.3g	炭水化物	64.6g	235.5g	炭水化物	46.5g	216.4g	炭水化物	46.2g	217.2g
	ナトリウム	2164mg	3515mg	ナトリウム	2134mg	3459mg	ナトリウム	2251mg	3599mg	ナトリウム	2272mg	3600mg	ナトリウム	2038mg	3366mg
	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	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♪

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！

	7月21日(月)			7月22日(火)			7月23日(水)			7月24日(木)			7月25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		
	麩と大根の煮物		麦	法蓮草と豆腐の卵とじ		卵麦	豚肉と大根の煮物		麦	鶏肉と大豆の生姜煮		麦	厚焼玉子		卵麦
	ひじきと挽肉の炒め煮		麦	ふきの含め煮		乳麦	キャベツとインゲンのソテー		乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ			キャベツとベーコンの煮浸し		卵乳麦
	インゲンのごま和え		麦	昆布の佃煮		麦	人参しりしり		麦	蕪と柚子の甘酢漬			スパトマト炒め		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	135kcal	403kcal	エネルギー	98kcal	381kcal	エネルギー	134kcal	400kcal	エネルギー	158kcal	439kcal	エネルギー	172kcal	440kcal
	蛋白質	6.5g	12.4g	蛋白質	7.1g	13.9g	蛋白質	7.6g	13.3g	蛋白質	10.9g	17.4g	蛋白質	7.1g	13.0g
	脂 質	6.1g	7.0g	脂 質	3.8g	5.6g	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	7.8g	9.5g	脂 質	8.0g	8.9g
	炭水化物	13.6g	70.2g	炭水化物	10.0g	67.3g	炭水化物	9.9g	66.3g	炭水化物	11.5g	68.8g	炭水化物	17.8g	74.3g
	ナトリウム	490mg	935mg	ナトリウム	621mg	1062mg	ナトリウム	476mg	918mg	ナトリウム	489mg	930mg	ナトリウム	489mg	935mg
	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g
昼食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	赤魚の青じそ焼		麦	ハヤシライスのルー		乳麦	照焼チキン		麦	アジのカレー焼		麦	ロールキャベツの白味噌仕立て		卵乳麦
	人参煮		麦	大根と鶏肉のバター醤油		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	人参のレモン煮		乳麦	菜の花		
	キャベツと豚肉の味噌炒め		麦	夏野菜の和え物		麦	具沢山きんぴら		麦	じゃが芋のそぼろあん		麦	高野豆腐の炒り煮		麦
	青菜のわさび和え		卵麦	★味噌汁		麦	玉子スパサラダ		卵乳麦	和風コールスロー		卵麦	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
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	250kcal	526kcal	エネルギー	248kcal	514kcal	エネルギー	325kcal	603kcal	エネルギー	202kcal	468kcal	エネルギー	193kcal	470kcal
	蛋白質	16.4g	22.7g	蛋白質	10.3g	16.0g	蛋白質	13.2g	19.8g	蛋白質	14.1g	19.9g	蛋白質	10.0g	16.3g
	脂 質	16.1g	17.8g	脂 質	11.6g	12.5g	脂 質	18.6g	20.3g	脂 質	8.2g	9.1g	脂 質	7.7g	8.7g
	炭水化物	10.5g	66.5g	炭水化物	26.1g	82.5g	炭水化物	24.3g	80.9g	炭水化物	17.6g	74.0g	炭水化物	22.7g	80.8g
	ナトリウム	846mg	1287mg	ナトリウム	1167mg	1609mg	ナトリウム	738mg	1182mg	ナトリウム	766mg	1208mg	ナトリウム	740mg	1181mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	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			★豆ごはん		
	鶏肉のマーマレード煮		麦	ポークジンジャー		麦	あぶらかれいみぞれ煮		麦	田楽煮		麦	ハムカツ		乳麦
	チンゲン菜ソテー		乳麦	大豆と人参の煮物		麦	法蓮草			ナスの挽肉炒め		乳麦	オクラのペペロンチーノ		
	マカロニと白菜のツナクリーム煮		乳麦	若芽と春雨のサラダ		麦	鶏のうま煮		麦	春雨と黄桃のマヨサラダ		卵乳麦	切干大根の韓国風炒め		麦
	切干と人参のハリハリ		麦	★味噌汁		麦	枝豆とコーンのサラダ		麦	★味噌汁		麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落
	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦				★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	214kcal	486kcal	エネルギー	269kcal	548kcal	エネルギー	228kcal	501kcal	エネルギー	227kcal	499kcal	エネルギー	304kcal	637kcal
	蛋白質	12.3g	18.6g	蛋白質	14.5g	20.4g	蛋白質	20.7g	26.8g	蛋白質	5.6g	11.7g	蛋白質	9.8g	17.7g
	脂 質	10.3g	11.3g	脂 質	12.7g	13.6g	脂 質	7.2g	8.2g	脂 質	12.4g	13.4g	脂 質	19.3g	21.2g
	炭水化物	17.7g	74.9g	炭水化物	24.0g	83.1g	炭水化物	19.7g	76.9g	炭水化物	23.9g	80.7g	炭水化物	23.9g	91.6g
	ナトリウム	762mg	1203mg	ナトリウム	604mg	1045mg	ナトリウム	833mg	1276mg	ナトリウム	900mg	1341mg	ナトリウム	615mg	1611mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	4.1g
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	599kcal	1415kcal	エネルギー	615kcal	1443kcal	エネルギー	687kcal	1504kcal	エネルギー	587kcal	1406kcal	エネルギー	669kcal	1547kcal
	蛋白質	35.2g	53.7g	蛋白質	31.9g	50.3g	蛋白質	41.5g	59.9g	蛋白質	30.6g	49.0g	蛋白質	26.9g	47.0g
	脂 質	32.5g	36.1g	脂 質	28.1g	31.7g	脂 質	32.7g	36.3g	脂 質	28.4g	32.0g	脂 質	35.0g	38.8g
	炭水化物	41.8g	211.6g	炭水化物	60.1g	232.9g	炭水化物	53.9g	224.1g	炭水化物	53.0g	223.5g	炭水化物	64.4g	246.7g
	ナトリウム	2098mg	3425mg	ナトリウム	2392mg	3716mg	ナトリウム	2047mg	3376mg	ナトリウム	2155mg	3479mg	ナトリウム	1844mg	3727mg
	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	4.7g	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