週間献立表（きざみ食）

コープこうべの おすすめ応援食!

	6月30日（月）			7月1日（火）			7月2日（水）			7月3日（木）			7月4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	がんもどきの含め煮		麦	法蓮草と豆腐の卵とじ		卵麦	鶏と大根の味噌煮		麦	油揚げの玉子とじ		卵麦
	キャベツの土佐煮		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ふきの含め煮		乳麦	じゃがいもといんげんの煮物		麦	里芋のかに風あんかけ		卵麦か
	マカロニとツナの和風炒め		乳麦	切干と人参のハリハリ		麦	若芽と油揚げのおひたし		麦	人参のおかかサラダ		麦	大根の酢醤油漬け		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	294kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	108kcal	267kcal	エネルギー	109kcal	268kcal
	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	5.7g	9.4g
	脂 質	2.1g	2.8g	脂 質	5.0g	5.7g	脂 質	4.9g	5.6g	脂 質	1.8g	2.5g	脂 質	3.5g	4.2g
	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	10.0g	43.0g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	14.4g	47.4g
	ナトリウム	629mg	1069mg	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	723mg	1163mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	512mg	952mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	サワラのごま焼		麦	北海道豚肉のジンギスカン風		麦	ヤンニョムチキン風		麦	ホッケの照焼		麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦
	オクラのペペロンチーノ			麩の野菜あんかけ		麦	塩枝豆			大根の甘酢漬け			ピーマンのおかか和え		
	三色炒め煮		麦落	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	春雨の五目炒め		麦	ごぼう大豆		麦	カリフラワーとウインナーのカレー煮		乳麦
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵麦	★味噌汁		麦	野菜の三杯酢		麦	マカロニマリーネサラダ		卵乳麦	和風コールスロー		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	239kcal	398kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	234kcal	393kcal
	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	7.9g	11.6g
	脂 質	13.1g	13.8g	脂 質	10.5g	11.2g	脂 質	9.8g	10.5g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	14.6g	15.3g
	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	19.5g	52.5g
	ナトリウム	1134mg	1574mg	ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	1033mg	1473mg	ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	800mg	1240mg
	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏ももと根菜の照り煮		麦	ポテトコロッケ		卵乳麦	ブリ塩焼き			豚肉と茄子の中華炒め		麦	ささみ大葉フライ		麦
	豆腐のかに風あんかけ		卵麦か	人参グラッセ		乳麦	菜の花			鶏肉のすき焼煮		麦	人参のきな粉和え		麦
	春雨のサラダ		卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮		麦	豚肉と大根のピリ辛煮		麦	法蓮草のおひたし		麦	切干と挽肉のオイスター炒め		麦
	★味噌汁		麦	和風スパゲティ		乳麦	人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦	★味噌汁		麦	枝豆とコーンのサラダ		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	230kcal	389kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	14.1g	17.8g
	脂 質	12.8g	13.5g	脂 質	17.0g	17.7g	脂 質	18.2g	18.9g	脂 質	18.1g	18.8g	脂 質	12.0g	12.7g
	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	31.1g	64.1g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	24.1g	57.1g
	ナトリウム	676mg	1116mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	668mg	1108mg	ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	716mg	1156mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	604kcal	1081kcal	エネルギー	669kcal	1146kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal
	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	27.7g	38.8g
	脂 質	28.0g	30.1g	脂 質	32.5g	34.6g	脂 質	32.9g	35.0g	脂 質	29.8g	31.9g	脂 質	30.1g	32.2g
	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	62.4g	161.4g	炭水化物	43.8g	142.8g	炭水化物	49.4g	148.4g	炭水化物	58.0g	157.0g
	ナトリウム	2439mg	3759mg	ナトリウム	2254mg	3574mg	ナトリウム	2424mg	3744mg	ナトリウム	2075mg	3395mg	ナトリウム	2028mg	3348mg
	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.1g	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!

	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	★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	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	275kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	93kcal	252kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	112kcal	271kcal
	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	3.9g	7.6g
	脂 質	5.4g	6.1g	脂 質	7.9g	8.6g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	7.7g	8.4g	脂 質	7.4g	8.1g
	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	8.5g	41.5g
	ナトリウム	552mg	992mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	501mg	941mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	673mg	1113mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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	421kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	252kcal	411kcal
	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	20.1g	23.8g
	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	16.4g	17.1g	脂 質	15.2g	15.9g	脂 質	12.6g	13.3g	脂 質	11.0g	11.7g
	炭水化物	35.5g	68.5g	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	17.8g	50.8g
	ナトリウム	678mg	1118mg	ナトリウム	781mg	1221mg	ナトリウム	795mg	1235mg	ナトリウム	969mg	1409mg	ナトリウム	942mg	1382mg
	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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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	467kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	247kcal	406kcal
	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	14.1g	17.8g
	脂 質	20.2g	20.9g	脂 質	6.5g	7.2g	脂 質	17.9g	18.6g	脂 質	18.1g	18.8g	脂 質	10.9g	11.6g
	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	22.2g	55.2g
	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	853mg	1293mg	ナトリウム	905mg	1345mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	859mg	1299mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	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	1163kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	716kcal	1193kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal
	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	38.1g	49.2g
	脂 質	33.0g	35.1g	脂 質	30.8g	32.9g	脂 質	36.2g	38.3g	脂 質	38.4g	40.5g	脂 質	29.3g	31.4g
	炭水化物	67.1g	166.1g	炭水化物	63.8g	162.8g	炭水化物	45.8g	144.8g	炭水化物	58.2g	157.2g	炭水化物	48.5g	147.5g
	ナトリウム	1942mg	3262mg	ナトリウム	2308mg	3628mg	ナトリウム	2201mg	3521mg	ナトリウム	2366mg	3686mg	ナトリウム	2474mg	3794mg
	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	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（きざみ食）

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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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	255kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	159kcal	318kcal
	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	7.5g	11.2g
	脂 質	3.5g	4.2g	脂 質	7.2g	7.9g	脂 質	6.5g	7.2g	脂 質	8.7g	9.4g	脂 質	8.5g	9.2g
	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	13.1g	46.1g
	ナトリウム	567mg	1007mg	ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	572mg	1012mg	ナトリウム	814mg	1254mg	ナトリウム	651mg	1091mg
	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	★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	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	466kcal	エネルギー	185kcal	344kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	194kcal	353kcal
	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	16.7g	20.4g
	脂 質	21.4g	22.1g	脂 質	9.0g	9.7g	脂 質	15.4g	16.1g	脂 質	16.5g	17.2g	脂 質	9.8g	10.5g
	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	10.3g	43.3g
	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	915mg	1355mg	ナトリウム	773mg	1213mg	ナトリウム	646mg	1086mg
	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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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	337kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	278kcal	437kcal
	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	8.5g	12.2g
	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	15.0g	15.7g	脂 質	12.7g	13.4g	脂 質	13.5g	14.2g	脂 質	16.4g	17.1g
	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	33.7g	66.7g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	22.8g	55.8g
	ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	793mg	1233mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	741mg	1181mg
	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	1058kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	699kcal	1176kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	631kcal	1108kcal
	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	28.9g	40.0g	蛋白質	28.7g	39.8g	蛋白質	32.7g	43.8g
	脂 質	28.0g	30.1g	脂 質	31.2g	33.3g	脂 質	34.6g	36.7g	脂 質	38.7g	40.8g	脂 質	34.7g	36.8g
	炭水化物	48.4g	147.4g	炭水化物	59.9g	158.9g	炭水化物	64.6g	163.6g	炭水化物	46.5g	145.5g	炭水化物	46.2g	145.2g
	ナトリウム	2164mg	3484mg	ナトリウム	2134mg	3454mg	ナトリウム	2251mg	3571mg	ナトリウム	2272mg	3592mg	ナトリウム	2038mg	3358mg
	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