

# 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11日(月)			11月12日(火)			11月13日(水)			11月14日(木)			11月15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	★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		オムレツイタリアンソース	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		麩と大根の煮物	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	
	一夜漬(白菜人参)	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦		大根のあっさり生姜漬	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		
食	栄養価	おかずセット	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	159kcal	318kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー	61kcal	220kcal
	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	3.1g	6.8g
	脂質	4.3g	5.0g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	1.1g	1.8g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏の柚子胡椒炒め	麦		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦		鶏肉のホワイトソース煮	乳麦		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		さば塩焼		
	ナスと麩の炒め煮	乳麦落		なめことじゃが芋の煮物	麦		平さやいんげん	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		若芽と油揚げのおひたし	麦		なすのミートソース煮	乳麦		三色野菜ナムル	麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずセット	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	233kcal	392kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	273kcal	432kcal
	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	15.5g	19.2g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	18.0g	18.7g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	メバルのバジルオリーブ焼			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		鶏肉マスタード	麦	
	インゲンソテー	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		うま塩キャベツ	麦		人参グラッセ	乳麦		塩枝豆		
	切干大根の韓国風炒め	麦		ツナと大豆の炒め煮	麦		プロコローの卵とじ	卵乳麦		キャベツとイカの味噌煮	麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずセット	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	373kcal	エネルギー	209kcal	368kcal	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	291kcal	450kcal
	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	12.6g	16.3g
	脂質	12.1g	12.8g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	18.8g	19.5g
合	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	栄養価	おかずセット	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	606kcal	1083kcal	エネルギー	697kcal	1174kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal
	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	29.0g	40.1g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	31.2g	42.3g
計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	栄養価	おかずセット	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	606kcal	1083kcal	エネルギー	697kcal	1174kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal
	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	29.0g	40.1g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	31.2g	42.3g

## 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」  
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湧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  
●トマトや菓物の野菜を添えるとよりきれいに盛付け事が出来ます

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～土曜日/8:30～19:00      日・月曜日/8:30～18:00

★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、個々のおかず本来使用しない食材が混入する可能性があります。

# 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18日(月)			11月19日(火)			11月20日(水)			11月21日(木)			11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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白米と麩の玉子とじ	卵麦		和風ポトフ	乳麦		豚すき箸煮物	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		コンニャクとごぼうのきんぴら	麦		大根と竹輪の煮物	麦		れんこんとさつまいもの煮物	卵麦		春雨のごま炒め	麦	
食	根菜の柚子マリネ			バンバンジーサラダ	乳麦		キャロットラペ	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		枝豆とオクラのおかか和え	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
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	プリのごま醤油焼	麦		鶏の天ぷら	卵麦		あぶらかれいみりん焼	麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦		アジのカレー焼	麦	
	人参のきな粉和え	麦		天ぷらのタレ	麦		人参のレモン煮	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		法蓮草ソテー	乳麦	
食	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		オクラのペレロチーノ	麦		揚げナスの肉味噌からめ	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	
	若芽とパインの酢の物	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		さつまいもと大豆のマヨサラダ	卵乳麦		おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
夕	★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	麦		焼肉塩炒め	麦		ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦		さば梅煮	麦		豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		切干大根としらすの煮物	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		麩の野菜あんかけ	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
食	春雨とツナのサラダ	卵乳麦		青菜のマヨネーズ和え	麦		金時豆煮	麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		若芽ともやしの酢の物	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
合	★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	麦		焼肉塩炒め	麦		ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦		さば梅煮	麦		豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		切干大根としらすの煮物	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		麩の野菜あんかけ	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
計	★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	麦		焼肉塩炒め	麦		ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦		さば梅煮	麦		豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		切干大根としらすの煮物	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		麩の野菜あんかけ	麦		炒り豆腐	卵乳麦	

## 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」

〇温め可 X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湧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。

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  
●トマトや果物の野菜を添えるとよりきれいに盛り付け事が出来ます

封を切ってお皿に盛り付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意!

ご飯などをつけて1膳の完成です!

★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。

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~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25日(月)			11月26日(火)			11月27日(水)			11月28日(木)			11月29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	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
大根とウインナーの洋風煮	乳麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		豚肉と大根の煮物	麦		法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		イカとじゃが芋の煮物	麦	
茨城県煮合い	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		ふきの詰め煮	乳麦		スノオト炒め	乳麦	
昆布の佃煮	麦		一夜漬(白菜昆布)	麦		人参しりしり	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	90kcal	249kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	133kcal	292kcal	エネルギー	100kcal	259kcal	エネルギー	155kcal	314kcal
蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	7.5g	11.2g
脂質	3.5g	4.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.7g	4.4g	脂質	2.3g	3.0g
炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	9.5g	42.5g	炭水化物	26.1g	59.1g
ナトリウム	539mg	979mg	ナトリウム	553mg	993mg	ナトリウム	474mg	914mg	ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	598mg	1038mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★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		ブリの塩焼			やわらかメンチカツ	卵乳麦		キーマカレーのルー	乳麦		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	卵乳麦		切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦		大根と鶏肉のバター醤油	乳麦	
オクラのおかか和え梅風味	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		じゃが芋とコーンのコンソメ味	乳麦		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		★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	207kcal	366kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	エネルギー	403kcal	562kcal	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	228kcal	387kcal
蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	8.6g	12.3g
脂質	10.3g	11.0g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	23.7g	24.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	13.7g	14.4g
炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	39.0g	72.0g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	17.5g	50.5g
ナトリウム	861mg	1301mg	ナトリウム	693mg	1133mg	ナトリウム	973mg	1413mg	ナトリウム	945mg	1385mg	ナトリウム	732mg	1172mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★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		赤魚のごま焼	麦		豚キムチ	麦		チキンピカタ	卵麦	
ミックスソテー	乳麦		ジャガ玉煮	卵麦		塩枝豆	麦		大豆と人参の煮物	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		イカときのこのトマト煮	乳麦		若芽と春雨のサラダ	麦		キャベツのピーナッツ和え	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		★味噌汁	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	335kcal	494kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	314kcal	473kcal
蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	17.8g	21.5g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	16.2g	19.9g
脂質	20.9g	21.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	20.4g	21.1g
炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	17.5g	50.5g
ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	644mg	1084mg	ナトリウム	741mg	1181mg	ナトリウム	638mg	1078mg	ナトリウム	704mg	1144mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g
栄養価	おかずセット	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	632kcal	1109kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	703kcal	1180kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	697kcal	1174kcal
蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	34.5g	45.6g	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	32.3g	43.4g
脂質	34.7g	36.8g	脂質	36.0g	38.1g	脂質	36.3g	38.4g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	36.4g	38.5g
炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	47.8g	146.8g	炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	51.0g	150.0g	炭水化物	61.1g	160.1g
ナトリウム	2156mg	3476mg	ナトリウム	1890mg	3210mg	ナトリウム	2188mg	3508mg	ナトリウム	2197mg	3517mg	ナトリウム	2034mg	3354mg
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.6g	8.9g	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。  
 ※アレルギーは特定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」  
 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湧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。

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  
 ●トマトや菓物の野菜を添えるとよりきれいに盛り付けられます

封を切ってお皿に盛り付けて下さい。  
 ※温め〇は火傷に注意!

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～土曜日/8:30～19:00    日・月曜日/8:30～18:00