

週間献立表 (きざみ食)

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	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	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		
食	荒挽きウインナー	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	切干とインゲンの煮物	麦	きんぴら	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	麦落	和風サラダ	卵麦	一夜漬(白菜・昆布)	麦	なめこ昆布	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
昼	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	346kcal	エネルギー	146kcal	304kcal	エネルギー	109kcal	267kcal	エネルギー	100kcal	258kcal
食	たんぱく質	5.1g	8.8g	たんぱく質	5.5g	9.2g	たんぱく質	4.6g	8.3g	たんぱく質	3.7g	7.4g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	4.5g	5.2g
夕	炭水化物	5.8g	38.5g	炭水化物	18.6g	51.3g	炭水化物	13.5g	46.2g	炭水化物	11.9g	44.6g
	ナトリウム	320mg	771mg	ナトリウム	483mg	934mg	ナトリウム	622mg	1073mg	ナトリウム	497mg	948mg
食	食塩相当量	0.8g	2.0g	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
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
食	メバルのバジルオリーブ焼		田楽煮	麦	アジの野菜あんかけ	麦	鶏のごまタレ煮	麦	ミックスカレーのルー	乳麦		
	ピーマンソテー	卵乳麦	豚肉の生姜焼	麦	野菜の酒粕煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	青菜とカリフラワーの塩炒め	卵乳麦		
夕	ひじき煮	麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	れんこんサラダ	卵麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦		
	マリーネサラダ	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦		
食	★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
食	エネルギー	191kcal	349kcal	エネルギー	212kcal	370kcal	エネルギー	251kcal	409kcal	エネルギー	320kcal	478kcal
	たんぱく質	12.3g	16.0g	たんぱく質	10.3g	14.0g	たんぱく質	13.0g	16.7g	たんぱく質	12.6g	16.3g
夕	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	19.4g	20.1g
	炭水化物	14.0g	46.7g	炭水化物	18.5g	51.2g	炭水化物	18.5g	51.2g	炭水化物	23.0g	55.7g
食	ナトリウム	782mg	1233mg	ナトリウム	847mg	1298mg	ナトリウム	786mg	1237mg	ナトリウム	749mg	1200mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	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	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	メンチカツ	卵乳麦	照焼チキン	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	さば塩焼		大根とつくねの煮物	卵乳麦		
夕	スパソテー	乳麦	塩枝豆		スナップえんどう	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		
	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	車麩の野菜あんかけ	麦	バナナスソース	卵乳麦		
食	白菜のおかかボン酢和え	麦	赤玉南瓜のクリームサラダ	卵乳麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	春菊のおかか和え	卵麦	★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
	エネルギー	237kcal	395kcal	エネルギー	343kcal	501kcal	エネルギー	230kcal	388kcal	エネルギー	241kcal	399kcal
食	たんぱく質	11.0g	14.7g	たんぱく質	14.5g	18.2g	たんぱく質	10.4g	14.1g	たんぱく質	14.0g	17.7g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	13.8g	14.5g
夕	炭水化物	26.3g	59.0g	炭水化物	24.7g	57.4g	炭水化物	20.0g	52.7g	炭水化物	13.8g	46.5g
	ナトリウム	680mg	1131mg	ナトリウム	767mg	1218mg	ナトリウム	940mg	1391mg	ナトリウム	1204mg	1655mg
食	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	4.2g
	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
食	エネルギー	616kcal	1090kcal	エネルギー	701kcal	1175kcal	エネルギー	590kcal	1064kcal	エネルギー	661kcal	1135kcal
	たんぱく質	28.4g	39.5g	たんぱく質	30.3g	41.4g	たんぱく質	28.0g	39.1g	たんぱく質	30.3g	41.4g
夕	脂質	36.4g	38.5g	脂質	37.1g	39.2g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	37.7g	39.8g
	炭水化物	46.1g	144.2g	炭水化物	61.8g	159.9g	炭水化物	52.0g	150.1g	炭水化物	48.7g	146.8g
食	ナトリウム	1782mg	3135mg	ナトリウム	2097mg	3450mg	ナトリウム	2348mg	3701mg	ナトリウム	2450mg	3803mg
	食塩相当量	4.5g	8.0g	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

★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」

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り付けて下さい。
※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る事が出来ます

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 (きざみ食)

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	品名	アレルギー	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	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	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	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	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	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					
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	137kcal	295kcal	エネルギー	144kcal	302kcal	エネルギー	147kcal	305kcal	エネルギー	113kcal	271kcal	エネルギー	128kcal	286kcal
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	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	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	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 麦 麦 麦 麦	アジのみりん焼 スナッフえんどう 白菜とミンチの中華炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	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					
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	231kcal	389kcal	エネルギー	303kcal	461kcal	エネルギー	300kcal	458kcal	エネルギー	254kcal	412kcal	エネルギー	313kcal	471kcal
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	ホキの西京焼 人参のきんぴら 豆腐としめじのとりみ煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	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	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	肉カボチャ 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 麦	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					
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	189kcal	347kcal	エネルギー	209kcal	367kcal	エネルギー	193kcal	351kcal	エネルギー	240kcal	398kcal	エネルギー	227kcal	385kcal
合	★全粥240g		★全粥240g		★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
計	エネルギー	557kcal	1031kcal	エネルギー	656kcal	1130kcal	エネルギー	640kcal	1114kcal	エネルギー	607kcal	1081kcal	エネルギー	668kcal	1142kcal
	たんぱく質	35.9g	47.0g	たんぱく質	31.4g	42.5g	たんぱく質	39.7g	50.8g	たんぱく質	29.4g	40.5g	たんぱく質	30.6g	41.7g

★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♪

COOP 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 (きざみ食)

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	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	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	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	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	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	★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	77kcal	235kcal	エネルギー	173kcal	331kcal	エネルギー	240kcal	398kcal	エネルギー	132kcal	290kcal	エネルギー	233kcal	391kcal
	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	6.3g	10.0g
	脂質	2.1g	2.8g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	14.5g	15.2g
	炭水化物	9.6g	42.3g	炭水化物	16.9g	49.6g	炭水化物	24.9g	57.6g	炭水化物	11.4g	44.1g	炭水化物	20.2g	52.9g
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	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	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	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	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	★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	252kcal	410kcal	エネルギー	250kcal	408kcal	エネルギー	293kcal	451kcal	エネルギー	192kcal	350kcal	エネルギー	216kcal	374kcal
	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	13.7g	17.4g
	脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.4g	10.1g
	炭水化物	25.0g	57.7g	炭水化物	24.2g	56.9g	炭水化物	43.2g	75.9g	炭水化物	21.0g	53.7g	炭水化物	21.4g	54.1g
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	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	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	卵乳麦	サルサソース	乳麦	アスパラ	乳麦	サルサソース	乳麦	アスパラ	乳麦	
	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	菜の花のソテー	乳麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳	
	★味噌汁	麦	野菜の三杯酢	麦	白菜のごま和え	麦	ジャガ玉煮	卵麦	切干大根煮	麦	ジャガ玉煮	卵麦	切干大根煮	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	286kcal	444kcal	エネルギー	205kcal	363kcal	エネルギー	189kcal	347kcal	エネルギー	326kcal	484kcal	エネルギー	260kcal	418kcal
	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.5g	16.2g
	脂質	14.7g	15.4g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	13.1g	13.8g
	炭水化物	26.1g	58.8g	炭水化物	12.7g	45.4g	炭水化物	11.1g	43.8g	炭水化物	24.8g	57.5g	炭水化物	22.5g	55.2g
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
	エネルギー	615kcal	1089kcal	エネルギー	628kcal	1102kcal	エネルギー	722kcal	1196kcal	エネルギー	650kcal	1124kcal	エネルギー	709kcal	1183kcal
	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	32.5g	43.6g
	脂質	26.7g	28.8g	脂質	30.9g	33.0g	脂質	31.3g	33.4g	脂質	33.5g	35.6g	脂質	37.0g	39.1g
	炭水化物	60.7g	158.8g	炭水化物	53.8g	151.9g	炭水化物	79.2g	177.3g	炭水化物	57.2g	155.3g	炭水化物	64.1g	162.2g
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	286kcal	444kcal	エネルギー	205kcal	363kcal	エネルギー	189kcal	347kcal	エネルギー	326kcal	484kcal	エネルギー	260kcal	418kcal
	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.5g	16.2g
	脂質	14.7g	15.4g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	13.1g	13.8g
	炭水化物	26.1g	58.8g	炭水化物	12.7g	45.4g	炭水化物	11.1g	43.8g	炭水化物	24.8g	57.5g	炭水化物	22.5g	55.2g

★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下さい。



湯め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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℃)

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。

〇温め可

×温め不可



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