

週間献立表 (ムース食)

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	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
大根とひじきの煮物	麦		きのこきんぴら	乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		黒豆煮	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	
白花豆煮	麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草のおひたし	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		もやしサラダ	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	109kcal	281kcal	エネルギー	101kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	267kcal	エネルギー	101kcal	273kcal	エネルギー	100kcal	272kcal
蛋白質	2.0g	5.7g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	2.3g	6.0g
脂質	2.5g	3.2g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.0g	3.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.8g	5.5g
炭水化物	20.6g	58.7g	炭水化物	12.9g	51.0g	炭水化物	14.0g	52.1g	炭水化物	12.2g	50.3g	炭水化物	11.6g	49.7g
ナトリウム	458mg	1017mg	ナトリウム	569mg	1128mg	ナトリウム	646mg	1205mg	ナトリウム	350mg	909mg	ナトリウム	641mg	1200mg
食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.9g	食塩相当量	1.6g	3.1g	食塩相当量	0.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の照焼き	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		サーモンフライのタルタル	卵乳麦		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦	
五目豆腐煮	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦	
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		若竹煮	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	170kcal	342kcal	エネルギー	153kcal	325kcal	エネルギー	189kcal	361kcal	エネルギー	192kcal	364kcal	エネルギー	156kcal	328kcal
蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	5.8g	9.5g
脂質	8.6g	9.3g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	16.8g	54.9g	炭水化物	16.1g	54.2g	炭水化物	17.7g	55.8g	炭水化物	17.1g	55.2g	炭水化物	15.5g	53.6g
ナトリウム	859mg	1418mg	ナトリウム	759mg	1318mg	ナトリウム	822mg	1381mg	ナトリウム	902mg	1461mg	ナトリウム	699mg	1258mg
食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		白身の味噌煮	乳麦	
きのこの玉子とじ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		五色煮豆	卵麦	
豚すき	乳麦		ふきの煮物	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		大根なます	麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	159kcal	331kcal	エネルギー	144kcal	316kcal	エネルギー	157kcal	329kcal	エネルギー	159kcal	331kcal	エネルギー	159kcal	331kcal
蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	8.8g	12.5g
脂質	7.8g	8.5g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	5.4g	6.1g
炭水化物	14.6g	52.7g	炭水化物	16.2g	54.3g	炭水化物	18.3g	56.4g	炭水化物	16.6g	54.7g	炭水化物	18.5g	56.6g
ナトリウム	682mg	1241mg	ナトリウム	898mg	1457mg	ナトリウム	770mg	1329mg	ナトリウム	708mg	1267mg	ナトリウム	751mg	1310mg
食塩相当量	1.7g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
大根とひじきの煮物	麦		きのこきんぴら	乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		黒豆煮	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	
白花豆煮	麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草のおひたし	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		もやしサラダ	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	438kcal	954kcal	エネルギー	398kcal	914kcal	エネルギー	441kcal	957kcal	エネルギー	452kcal	968kcal	エネルギー	415kcal	931kcal
蛋白質	16.5g	27.6g	蛋白質	16.5g	27.6g	蛋白質	16.7g	27.8g	蛋白質	16.3g	27.4g	蛋白質	16.9g	28.0g
脂質	18.9g	21.0g	脂質	16.7g	18.8g	脂質	20.3g	22.4g	脂質	20.9g	23.0g	脂質	18.6g	20.7g
炭水化物	52.0g	166.3g	炭水化物	45.2g	159.5g	炭水化物	50.0g	164.3g	炭水化物	45.9g	160.2g	炭水化物	45.6g	159.9g
ナトリウム	1999mg	3676mg	ナトリウム	2226mg	3903mg	ナトリウム	2238mg	3915mg	ナトリウム	1960mg	3637mg	ナトリウム	2091mg	3768mg
食塩相当量	5.1g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.9g	食塩相当量	5.7g	10.0g	食塩相当量	5.0g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.6g

※★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。
 ※ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
 ※天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。
 ※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ムースは冷蔵状態です。
 ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

○温め可

×温め不可

④温め方法は次の方法です

(あ) 湯せん
 (い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
 鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**1.5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(い) 電子レンジ
 お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
 600W 20～25秒
 200W 40～50秒—オススメ

(い) カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
 ※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

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 (ムース食)

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	
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	牛肉と根菜の煮物	乳麦		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		温泉玉子	卵麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	
	若芽のゴマ酢和え	麦		一夜漬	乳麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	121kcal	293kcal	エネルギー	87kcal	259kcal	エネルギー	97kcal	269kcal	エネルギー	117kcal	289kcal	エネルギー	120kcal	292kcal	
蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	3.4g	7.1g	
脂質	5.4g	6.1g	脂質	3.6g	4.3g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	6.8g	7.5g	
炭水化物	13.6g	51.7g	炭水化物	10.3g	48.4g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	10.6g	48.7g	炭水化物	10.9g	49.0g	
ナトリウム	460mg	1019mg	ナトリウム	528mg	1087mg	ナトリウム	624mg	1183mg	ナトリウム	639mg	1198mg	ナトリウム	527mg	1086mg	
食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.8g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏の照焼	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		とんかつ	卵乳麦	
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		黒豆煮	乳麦	
	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		若芽の酢味噌和え	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	172kcal	344kcal	エネルギー	198kcal	370kcal	エネルギー	166kcal	338kcal	エネルギー	205kcal	377kcal	エネルギー	215kcal	387kcal	
蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	7.4g	11.1g	
脂質	9.4g	10.1g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.6g	12.3g	
炭水化物	15.0g	53.1g	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物	18.0g	56.1g	炭水化物	18.3g	56.4g	炭水化物	20.2g	58.3g	
ナトリウム	837mg	1396mg	ナトリウム	900mg	1459mg	ナトリウム	646mg	1205mg	ナトリウム	767mg	1326mg	ナトリウム	759mg	1318mg	
食塩相当量	2.1g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.7g	食塩相当量	1.6g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.4g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	赤魚の生姜煮	乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身の照焼き	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦	
	肉団子のソース炒め	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		がんも煮	麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	
	サラダスパゲティ	卵乳麦か		大豆大根煮	卵乳麦		菜の花の辛子和え	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	245kcal	417kcal	エネルギー	206kcal	378kcal	エネルギー	152kcal	324kcal	エネルギー	151kcal	323kcal	エネルギー	193kcal	365kcal	
蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	8.5g	12.2g	
脂質	14.7g	15.4g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.8g	9.5g	
炭水化物	17.7g	55.8g	炭水化物	20.0g	58.1g	炭水化物	15.7g	53.8g	炭水化物	15.0g	53.1g	炭水化物	19.0g	57.1g	
ナトリウム	859mg	1418mg	ナトリウム	846mg	1405mg	ナトリウム	863mg	1422mg	ナトリウム	778mg	1337mg	ナトリウム	836mg	1395mg	
食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	
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	538kcal	1054kcal	エネルギー	491kcal	1007kcal	エネルギー	415kcal	931kcal	エネルギー	473kcal	989kcal	エネルギー	528kcal	1044kcal
	蛋白質	19.4g	30.5g	蛋白質	20.1g	31.2g	蛋白質	18.7g	29.8g	蛋白質	17.1g	28.2g	蛋白質	19.3g	30.4g
	脂質	29.5g	31.6g	脂質	24.2g	26.3g	脂質	18.4g	20.5g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	27.2g	29.3g
	炭水化物	46.3g	160.6g	炭水化物	49.6g	163.9g	炭水化物	44.8g	159.1g	炭水化物	43.9g	158.2g	炭水化物	50.1g	164.4g
ナトリウム	2156mg	3833mg	ナトリウム	2274mg	3951mg	ナトリウム	2133mg	3810mg	ナトリウム	2184mg	3861mg	ナトリウム	2122mg	3799mg	
食塩相当量	5.5g	9.7g	食塩相当量	5.8g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.7g	食塩相当量	5.6g	9.8g	食塩相当量	5.4g	9.7g	

※★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。
 ※ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
 ※天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。
 ※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ムースは冷蔵状態です。
 ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

○温め可

×温め不可

④温め方法は次の方法です
 (あ) 湯せん
 (い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
 鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。

(い) 電子レンジ
 お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。

次にフタをして**1.5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

お皿に盛付けて完成です

電子レンジの参考条件
 600W 20～25秒
 200W 40～50秒ーオススメ

【電子レンジの御注意】
 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
 ※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

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 (ムース食)

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	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
五目豆腐煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		ひじき煮	乳麦		五色煮	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	92kcal	264kcal	エネルギー	91kcal	263kcal	エネルギー	109kcal	281kcal	エネルギー	93kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	259kcal
蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	2.9g	6.6g
脂質	3.6g	4.3g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	12.8g	50.9g	炭水化物	8.1g	46.2g	炭水化物	18.0g	56.1g	炭水化物	12.8g	50.9g	炭水化物	11.3g	49.4g
ナトリウム	632mg	1191mg	ナトリウム	620mg	1179mg	ナトリウム	370mg	929mg	ナトリウム	635mg	1194mg	ナトリウム	584mg	1143mg
食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	0.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		海老カツ	乳麦え		赤魚の味噌煮	乳麦		鮭の照焼	麦	
きのこの玉子とじ	卵乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		豚すき	乳麦	
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		大根なます	麦		菜の花の辛子和え	乳麦		若芽のごま酢和え	麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	164kcal	336kcal	エネルギー	202kcal	374kcal	エネルギー	226kcal	398kcal	エネルギー	157kcal	329kcal	エネルギー	177kcal	349kcal
蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	8.1g	11.8g
脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	8.8g	9.5g
炭水化物	16.1g	54.2g	炭水化物	19.9g	58.0g	炭水化物	23.8g	61.9g	炭水化物	16.0g	54.1g	炭水化物	15.0g	53.1g
ナトリウム	804mg	1363mg	ナトリウム	747mg	1306mg	ナトリウム	967mg	1526mg	ナトリウム	668mg	1227mg	ナトリウム	748mg	1307mg
食塩相当量	2.0g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の西京焼き	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		サーモンフライのタルタル	卵乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	
大根の千切煮	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		がんと煮	麦	
もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	170kcal	342kcal	エネルギー	159kcal	331kcal	エネルギー	216kcal	388kcal	エネルギー	193kcal	365kcal	エネルギー	158kcal	330kcal
蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	6.1g	9.8g
脂質	8.6g	9.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	16.9g	55.0g	炭水化物	17.7g	55.8g	炭水化物	19.1g	57.2g	炭水化物	19.6g	57.7g	炭水化物	15.0g	53.1g
ナトリウム	838mg	1397mg	ナトリウム	980mg	1539mg	ナトリウム	825mg	1384mg	ナトリウム	791mg	1350mg	ナトリウム	793mg	1352mg
食塩相当量	2.1g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.4g
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	426kcal	942kcal	エネルギー	452kcal	968kcal	エネルギー	551kcal	1067kcal	エネルギー	443kcal	959kcal	エネルギー	422kcal	938kcal
蛋白質	17.3g	28.4g	蛋白質	17.8g	28.9g	蛋白質	17.5g	28.6g	蛋白質	18.9g	30.0g	蛋白質	17.1g	28.2g
脂質	20.3g	22.4g	脂質	21.1g	23.2g	脂質	26.6g	28.7g	脂質	19.9g	22.0g	脂質	20.3g	22.4g
炭水化物	45.8g	160.1g	炭水化物	45.7g	160.0g	炭水化物	60.9g	175.2g	炭水化物	48.4g	162.7g	炭水化物	41.3g	155.6g
ナトリウム	2274mg	3951mg	ナトリウム	2347mg	4024mg	ナトリウム	2162mg	3839mg	ナトリウム	2094mg	3771mg	ナトリウム	2125mg	3802mg
食塩相当量	5.8g	10.0g	食塩相当量	6.0g	10.2g	食塩相当量	5.5g	9.8g	食塩相当量	5.3g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.7g

※★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。
 ※ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
 ※天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。
 ※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ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
 (あ) 湯せん
 (い) 電子レンジ
 (あ) 湯せん
 鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(い) 電子レンジ
 お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
 600W 20～25秒
 200W 40～50秒—オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
 ※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

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