

# 週間献立表 (ムース食)

# 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	
	金時豆の煮物		五目豆腐煮		ブロッコリーと鶏肉の煮物		きのこの玉子とじ		鶏団子の中華風	
食	若竹煮	乳麦	大根なます	乳麦	大根と椎茸の煮物	乳麦	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	卵乳麦か
	★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
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鮭の照焼	麦	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦
食	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	乳麦	野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	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
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ナスと鶏肉のしき焼き	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦
食	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦	切干大根煮	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
合	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ナトリウム	815mg	ナトリウム	901mg	ナトリウム	703mg	ナトリウム	823mg	ナトリウム	897mg
計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	★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

※★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(えんどう困窮者用食品)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

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

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 (ムース食)

# 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	
	肉団子のソース炒め	卵乳麦	大根の干切煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦
食	コボウのどり辛サラダ	卵乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	昆布の佃煮	麦	メンマの中華和え	乳麦か	ふきの煮物	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
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	とんかつ	卵乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦
食	鶏大根の味噌煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	五豆豆腐煮	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	大根煮	乳麦
	きのこさんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦
夕	★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
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
食	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	鶏の照焼	乳麦	白身のおろし煮	乳麦
	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪の五色さんぴら	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦	昆布煮豆	乳麦
計	若芽のゴマ酢和え	麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	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

※★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(えん下困難者用食品)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

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

【電子レンジの御注意】  
 ※電子レンジを掛け過ぎると破損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

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 (ムース食)

# 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					
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	豚すき	乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦					
	一夜漬	乳麦	ひじき煮	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	一夜漬	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						
食	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット					
	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal
	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	白身フライタルタル	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦					
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	白色煮	乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	大根の千切煮	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						
食	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット					
	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	167kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	212kcal	387kcal	エネルギー	169kcal	343kcal
	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.3g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.8g	蛋白質	8.8g	12.6g
夕	★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	白身の照焼き	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	とんかつ	卵乳麦					
	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦	きのこさんぴら	乳麦	金時豆の煮物	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	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						
食	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット					
	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	198kcal	372kcal	エネルギー	286kcal	461kcal
	蛋白質	8.3g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.6g	8.4g
合	★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	白身の照焼き	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	とんかつ	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					
計	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット					
	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	389kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	497kcal	1020kcal	エネルギー	560kcal	1083kcal
	蛋白質	17.1g	28.3g	蛋白質	11.7g	23.2g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.4g	29.2g	蛋白質	16.0g	27.4g

※★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(えんどう困窮者用食品)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

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

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