

週間献立表 (ムース食)

コープこうべの おすすめ応援食!

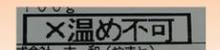
6月30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦	卵乳麦
若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(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	95kcal	269kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal
蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g
脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g
炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g
ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg
食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g
★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		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦	
ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦	
菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリーネサラダ	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	165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g
脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g
炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g
ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ナスと鶏肉のしぎ焼き	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	
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		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦	
切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	卵乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	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	
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	199kcal	373kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	237kcal	411kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g
脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g
炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.4g	55.8g
ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	901mg	1424mg	ナトリウム	703mg	1226mg	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	893mg	1416mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g
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	459kcal	981kcal	エネルギー	462kcal	984kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal
蛋白質	19.9g	31.3g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.5g	28.9g
脂質	21.4g	23.5g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	18.4g	20.5g	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g
炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	47.5g	162.7g
ナトリウム	2070mg	3639mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2103mg	3672mg	ナトリウム	2237mg	3806mg
食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	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(えんどう下困難者用食品)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**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

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～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!

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 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦か 麦		★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 乳麦 麦	
栄養価 おかずセット エネルギー 131kcal たんぱく質 3.9g 脂質 6.9g 炭水化物 13.3g ナトリウム 614mg 食塩相当量 1.6g	フルセット 305kcal 7.7g 7.6g 51.7g 1137mg 2.9g		栄養価 おかずセット エネルギー 91kcal たんぱく質 2.9g 脂質 3.1g 炭水化物 14.1g ナトリウム 462mg 食塩相当量 1.2g	フルセット 265kcal 6.7g 3.8g 52.5g 985mg 2.5g		栄養価 おかずセット エネルギー 100kcal たんぱく質 1.8g 脂質 5.4g 炭水化物 12.5g ナトリウム 504mg 食塩相当量 1.3g	フルセット 274kcal 5.6g 6.1g 50.9g 1027mg 2.6g		栄養価 おかずセット エネルギー 137kcal たんぱく質 4.1g 脂質 6.6g 炭水化物 15.4g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 311kcal 7.9g 7.3g 53.8g 1249mg 3.2g		栄養価 おかずセット エネルギー 119kcal たんぱく質 4.6g 脂質 6.3g 炭水化物 10.7g ナトリウム 612mg 食塩相当量 1.6g	フルセット 293kcal 8.4g 7.0g 49.1g 1135mg 2.9g	
★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	
栄養価 おかずセット エネルギー 197kcal たんぱく質 5.4g 脂質 10.1g 炭水化物 21.3g ナトリウム 854mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 371kcal 9.2g 10.8g 59.7g 1377mg 3.5g		栄養価 おかずセット エネルギー 206kcal たんぱく質 8.6g 脂質 9.5g 炭水化物 20.8g ナトリウム 976mg 食塩相当量 2.5g	フルセット 380kcal 12.4g 10.2g 59.2g 1499mg 3.8g		栄養価 おかずセット エネルギー 165kcal たんぱく質 7.0g 脂質 7.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 833mg 食塩相当量 2.1g	フルセット 339kcal 10.8g 8.6g 55.6g 1356mg 3.4g		栄養価 おかずセット エネルギー 162kcal たんぱく質 9.2g 脂質 6.8g 炭水化物 15.5g ナトリウム 870mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 336kcal 13.0g 7.5g 53.9g 1393mg 3.5g		栄養価 おかずセット エネルギー 154kcal たんぱく質 5.9g 脂質 6.5g 炭水化物 17.4g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g	フルセット 328kcal 9.7g 7.2g 55.8g 1334mg 3.4g	
★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	
栄養価 おかずセット エネルギー 196kcal たんぱく質 4.7g 脂質 10.2g 炭水化物 20.5g ナトリウム 768mg 食塩相当量 2.0g	フルセット 370kcal 8.5g 10.9g 58.9g 1291mg 3.3g		栄養価 おかずセット エネルギー 186kcal たんぱく質 6.8g 脂質 9.9g 炭水化物 16.4g ナトリウム 867mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 360kcal 10.6g 10.6g 54.8g 1390mg 3.5g		栄養価 おかずセット エネルギー 224kcal たんぱく質 8.7g 脂質 11.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 882mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 398kcal 12.5g 11.9g 60.0g 1405mg 3.6g		栄養価 おかずセット エネルギー 172kcal たんぱく質 9.4g 脂質 6.4g 炭水化物 21.2g ナトリウム 711mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 346kcal 13.2g 7.1g 59.6g 1234mg 3.1g		栄養価 おかずセット エネルギー 205kcal たんぱく質 12.0g 脂質 9.2g 炭水化物 19.0g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g	フルセット 379kcal 15.8g 9.9g 57.4g 1465mg 3.7g	
栄養価 おかずセット エネルギー 524kcal たんぱく質 14.0g 脂質 27.2g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2236mg 食塩相当量 5.8g	フルセット 1046kcal 25.4g 29.3g 170.3g 3805mg 9.7g		栄養価 おかずセット エネルギー 483kcal たんぱく質 18.3g 脂質 22.5g 炭水化物 51.3g ナトリウム 2305mg 食塩相当量 5.9g	フルセット 1005kcal 29.7g 24.6g 166.5g 3874mg 9.8g		栄養価 おかずセット エネルギー 489kcal たんぱく質 17.5g 脂質 24.5g 炭水化物 51.3g ナトリウム 2219mg 食塩相当量 5.6g	フルセット 1011kcal 28.9g 26.6g 166.5g 3788mg 9.6g		栄養価 おかずセット エネルギー 471kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.8g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2307mg 食塩相当量 5.8g	フルセット 993kcal 34.1g 21.9g 167.3g 3876mg 9.8g		栄養価 おかずセット エネルギー 478kcal たんぱく質 22.5g 脂質 22.0g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2365mg 食塩相当量 6.1g	フルセット 1000kcal 33.9g 24.1g 162.3g 3934mg 10.0g	

※★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**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

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ことがあります
 ※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



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!

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		
豚すき一夜漬	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		プロ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		肉団子の甘酢煮一夜漬	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	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	
★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		五色煮	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	
法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリネサラダ	卵乳麦		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	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	3.9g	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g
脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	4.8g	5.5g
炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g
ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g
★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	
はんぺんの玉子とし	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	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	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	283kcal	457kcal
蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	4.5g	8.3g
脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.1g	20.8g
炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.4g	58.8g
ナトリウム	637mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	804mg	1327mg
食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.4g
★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	
はんぺんの玉子とし	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	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	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	493kcal	1015kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal
蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	16.0g	27.4g
脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.2g	25.3g	脂質	32.1g	34.2g
炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	44.2g	159.4g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	55.8g	171.0g	炭水化物	51.0g	166.2g
ナトリウム	2098mg	3667mg	ナトリウム	2017mg	3586mg	ナトリウム	2162mg	3731mg	ナトリウム	2002mg	3571mg	ナトリウム	2324mg	3893mg
食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.0g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g

※★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**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

- 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



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