

# 週間献立表 (カロリー1,600調整食)

# 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					
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	高野豆腐の洋風玉子とじ	卵乳麦	チーズオムレツ	卵乳麦	ロールキャベツスープ煮	乳麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦					
	かぶのスープ煮	卵乳麦	トマト味のチャンプル	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦	春菊と豚肉の炒め物	麦落					
	ごぼうのごま酢和え	麦	白菜とソーセージのスープ煮	乳麦	ブロッコリーのサラダ	乳麦	法蓮草のごま和え	乳麦	切干大根煮	麦					
	★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(切干・なめこ)		ドレッシング(小袋)	卵麦	★味噌汁(若芽・なめこ)		★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦					
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	157kcal	423kcal	エネルギー	157kcal	414kcal	エネルギー	142kcal	409kcal	エネルギー	164kcal	419kcal	エネルギー	197kcal	466kcal
	たんぱく質	10.5g	16.4g	たんぱく質	8.8g	14.0g	たんぱく質	9.3g	15.2g	たんぱく質	10.2g	15.4g	たんぱく質	8.5g	14.4g
	脂質	7.0g	8.6g	脂質	7.4g	8.2g	脂質	6.5g	8.1g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	11.5g	12.7g
	炭水化物	11.5g	66.5g	炭水化物	13.4g	68.6g	炭水化物	13.0g	68.0g	炭水化物	12.6g	67.3g	炭水化物	14.9g	70.9g
ナトリウム	600mg	826mg	ナトリウム	713mg	939mg	ナトリウム	734mg	962mg	ナトリウム	784mg	1058mg	ナトリウム	599mg	827mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	ブロッコリーのホイコーロー	乳麦落か	ホッケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼(具)	麦落	アジの野菜あんかけ	麦	和風唐揚げ	麦					
	ナスの挽肉炒め	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	車麩の野菜あんかけ	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	ブロッコリー						
	イカの柚子和え	麦	五目うの花	麦	菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え	麦落	菜の花のなめこおろし	麦	ひじきと大豆の煮物	麦					
	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦	和風サラダ	卵	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	★味噌汁(白菜・ひじき)		白菜のおかかポン酢和え	麦					
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	255kcal	511kcal	エネルギー	235kcal	492kcal	エネルギー	254kcal	510kcal	エネルギー	232kcal	488kcal	エネルギー	259kcal	518kcal
	たんぱく質	15.9g	21.1g	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	14.7g	19.9g	たんぱく質	17.6g	22.6g	たんぱく質	13.7g	18.9g
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	12.3g	13.2g	脂質	10.7g	11.5g	脂質	12.5g	13.8g
	炭水化物	17.4g	72.2g	炭水化物	15.1g	70.1g	炭水化物	21.6g	75.9g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	24.8g	79.0g
ナトリウム	803mg	998mg	ナトリウム	832mg	1065mg	ナトリウム	913mg	1109mg	ナトリウム	768mg	1001mg	ナトリウム	874mg	1087mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	ホギの西京焼		鶏肉のマーマレード煮	麦	サワラの磯辺焼	麦	鶏の幽庵焼き	麦	赤魚の青じそ焼	麦					
	ピーマンソテー	卵乳麦	ブロッコリー		人参グラッセ	乳麦	塩枝豆		きのこソテー	乳麦					
	さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵麦	チンジャオロース	卵麦	豚バラと根菜の白味噌煮		ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦					
	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	きのこのおひたし	麦	インゲンのごま和え	麦	大根と竹輪の酢の物	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦					
	★味噌汁(豆腐・白菜)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)						
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	216kcal	479kcal	エネルギー	242kcal	496kcal	エネルギー	244kcal	506kcal	エネルギー	272kcal	529kcal	エネルギー	173kcal	440kcal
	たんぱく質	14.8g	20.3g	たんぱく質	16.3g	21.4g	たんぱく質	15.5g	21.0g	たんぱく質	17.1g	22.4g	たんぱく質	16.8g	22.6g
	脂質	9.8g	10.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	8.6g	10.2g
炭水化物	15.4g	70.6g	炭水化物	13.5g	68.0g	炭水化物	14.6g	70.1g	炭水化物	15.7g	70.4g	炭水化物	10.2g	65.2g	
ナトリウム	836mg	1064mg	ナトリウム	627mg	774mg	ナトリウム	638mg	865mg	ナトリウム	619mg	767mg	ナトリウム	770mg	997mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
合計	エネルギー	628kcal	1413kcal	エネルギー	634kcal	1402kcal	エネルギー	640kcal	1425kcal	エネルギー	668kcal	1436kcal	エネルギー	629kcal	1424kcal
	たんぱく質	41.2g	57.8g	たんぱく質	39.7g	55.1g	たんぱく質	39.5g	56.1g	たんぱく質	44.9g	60.4g	たんぱく質	39.0g	55.9g
	脂質	29.2g	32.6g	脂質	32.5g	34.7g	脂質	32.1g	35.5g	脂質	33.3g	35.8g	脂質	32.6g	36.7g
	炭水化物	44.3g	209.3g	炭水化物	42.0g	206.7g	炭水化物	49.2g	214.0g	炭水化物	44.1g	208.2g	炭水化物	49.9g	215.1g
	ナトリウム	2239mg	2888mg	ナトリウム	2172mg	2778mg	ナトリウム	2285mg	2936mg	ナトリウム	2171mg	2826mg	ナトリウム	2243mg	2911mg
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1610kcal	エネルギー	833kcal	1601kcal	エネルギー	841kcal	1626kcal	エネルギー	866kcal	1634kcal	エネルギー	826kcal	1621kcal
	たんぱく質	48.9g	65.5g	たんぱく質	47.6g	63.0g	たんぱく質	46.9g	63.5g	たんぱく質	51.8g	67.3g	たんぱく質	46.7g	63.6g
	脂質	36.2g	39.6g	脂質	39.5g	41.7g	脂質	39.1g	42.5g	脂質	40.3g	42.8g	脂質	39.6g	43.7g
	炭水化物	72.1g	237.1g	炭水化物	70.2g	234.9g	炭水化物	78.1g	242.9g	炭水化物	73.0g	237.1g	炭水化物	77.7g	242.9g
	ナトリウム	2315mg	2964mg	ナトリウム	2248mg	2854mg	ナトリウム	2362mg	3013mg	ナトリウム	2245mg	2900mg	ナトリウム	2319mg	2987mg

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。  
 ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。 ※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください  
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。  
 ※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 (カロリー1,600調整食)

# 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	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	鶏肉のすき焼煮	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	肉豆腐煮	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦					
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	肉豆腐煮	麦	ふぎと人参の甘露煮	麦	ひじきと大豆の煮物	麦					
	パンサンスー	卵乳麦	野菜サラダ	卵乳麦	スープキャベツ	乳麦	春菊のなめこ和え	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦					
	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦	ドレッシング(小袋)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)		★味噌汁(若芽・キャベツ)		★味噌汁(揚げ・白菜)						
			★味噌汁(豆腐・白菜)												
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット				
	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	142kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	422kcal	エネルギー	200kcal	457kcal	エネルギー	167kcal	434kcal
	たんぱく質	11.0g	16.2g	たんぱく質	9.7g	15.2g	たんぱく質	11.5g	16.7g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	10.3g	16.1g
	脂質	8.9g	9.6g	脂質	5.8g	6.9g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	9.5g	10.3g	脂質	8.7g	10.3g
炭水化物	17.3g	72.1g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	10.2g	65.4g	炭水化物	13.7g	68.7g	炭水化物	13.9g	68.9g	
ナトリウム	734mg	929mg	ナトリウム	660mg	888mg	ナトリウム	673mg	901mg	ナトリウム	589mg	864mg	ナトリウム	679mg	906mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	ホキのガーリックオイル焼き	乳	鶏のいそべ焼	麦	カレイの白ワイン蒸し	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	赤魚の酒粕焼	麦					
	スナックえんどう	乳麦	きのこソテー	乳麦	スナックえんどう	麦	野菜のおろし煮	麦	ブロッコリー	卵乳麦					
	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦	若竹煮	麦	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	かたろのピーナツ味噌和え	乳麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵乳麦					
	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	菜の花のおひたし	麦	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	★味噌汁(しめじ・切干)		コボウのピリ辛サラダ	卵乳麦					
	★味噌汁(豆腐・小松菜)		★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)				★味噌汁(若芽・豆腐)						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット				
	エネルギー	232kcal	495kcal	エネルギー	223kcal	482kcal	エネルギー	276kcal	538kcal	エネルギー	251kcal	508kcal	エネルギー	233kcal	495kcal
	たんぱく質	14.0g	19.6g	たんぱく質	17.7g	22.9g	たんぱく質	17.4g	23.0g	たんぱく質	15.1g	20.3g	たんぱく質	15.8g	21.3g
	脂質	14.5g	15.6g	脂質	12.7g	14.0g	脂質	14.2g	15.3g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.6g	12.7g
炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	10.5g	64.7g	炭水化物	15.7g	70.9g	炭水化物	23.0g	78.2g	炭水化物	14.5g	69.4g	
ナトリウム	610mg	839mg	ナトリウム	781mg	994mg	ナトリウム	665mg	892mg	ナトリウム	706mg	932mg	ナトリウム	706mg	981mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g						
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	大根とつくねの煮物	卵乳麦	鯖のおろしポン酢	麦	チキンカレーのルー	乳麦	ホッケのごま焼	麦	チキンのおろしトマトソース	乳麦					
	大豆と椎茸の煮物	麦	白菜の煮ひたし	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	ピーマンの味噌炒め	麦	キャベツの土佐煮	麦					
	野菜のピーナツ和え	麦落	三色煮豆	麦	野菜のごま和え	乳麦	五色煮	麦	蒸し野菜の塩こうじ和え	麦					
	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	★味噌汁(えのき・小松菜)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦					
							★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦							
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット				
	エネルギー	227kcal	489kcal	エネルギー	260kcal	516kcal	エネルギー	211kcal	465kcal	エネルギー	213kcal	470kcal	エネルギー	210kcal	472kcal
	たんぱく質	14.1g	19.6g	たんぱく質	12.3g	17.5g	たんぱく質	16.8g	21.9g	たんぱく質	12.9g	18.2g	たんぱく質	13.8g	19.4g
	脂質	8.9g	9.8g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.8g	10.4g	脂質	11.8g	12.7g	脂質	11.1g	12.0g
炭水化物	24.0g	79.5g	炭水化物	18.5g	73.2g	炭水化物	16.1g	70.6g	炭水化物	12.7g	67.4g	炭水化物	13.7g	69.5g	
ナトリウム	944mg	1171mg	ナトリウム	563mg	791mg	ナトリウム	924mg	1071mg	ナトリウム	692mg	840mg	ナトリウム	810mg	1037mg	
食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
合計	エネルギー	654kcal	1435kcal	エネルギー	625kcal	1403kcal	エネルギー	651kcal	1425kcal	エネルギー	664kcal	1435kcal	エネルギー	610kcal	1401kcal
	たんぱく質	39.1g	55.4g	たんぱく質	39.7g	55.6g	たんぱく質	45.7g	61.6g	たんぱく質	43.4g	59.1g	たんぱく質	39.9g	56.8g
	脂質	32.3g	35.0g	脂質	32.4g	35.6g	脂質	32.5g	35.0g	脂質	33.3g	35.8g	脂質	31.4g	35.0g
	炭水化物	52.0g	217.5g	炭水化物	41.9g	206.0g	炭水化物	42.0g	206.9g	炭水化物	49.4g	214.3g	炭水化物	42.1g	207.8g
	ナトリウム	2288mg	2939mg	ナトリウム	2004mg	2673mg	ナトリウム	2262mg	2864mg	ナトリウム	1987mg	2636mg	ナトリウム	2195mg	2924mg
食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.4g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1634kcal	エネルギー	826kcal	1604kcal	エネルギー	848kcal	1622kcal	エネルギー	871kcal	1642kcal	エネルギー	808kcal	1599kcal
	たんぱく質	47.0g	63.3g	たんぱく質	47.1g	63.0g	たんぱく質	53.4g	69.3g	たんぱく質	49.5g	65.2g	たんぱく質	46.8g	63.7g
	脂質	39.3g	42.0g	脂質	39.4g	42.6g	脂質	39.5g	42.0g	脂質	40.4g	42.9g	脂質	38.4g	42.0g
	炭水化物	80.2g	245.7g	炭水化物	70.8g	234.9g	炭水化物	69.8g	234.7g	炭水化物	81.3g	246.2g	炭水化物	71.0g	236.7g
	ナトリウム	2364mg	3015mg	ナトリウム	2081mg	2750mg	ナトリウム	2338mg	2940mg	ナトリウム	2061mg	2710mg	ナトリウム	2269mg	2998mg
食塩相当量	6.0g	7.7g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.6g	

※献立は予告無く変更することがあります。 ※◎は間食です。間食はメニューを参考にしてください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。  
 ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。 ※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください  
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。  
 ※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

# 週間献立表 (カロリー1,600調整食)

# 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		
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦	ひとくちがんと煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	竹輪とジャガ芋の玉子とじ	卵麦		
	大根と人参のきんぴら	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		
	春菊のおかか和え	卵麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	野菜サラダ	麦	春雨とツナのサラダ	卵乳麦		
	★味噌汁(巻麩・えのき)	麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦	ドレッシング(小袋)	麦	★味噌汁(若芽・しめじ)			
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	163kcal	425kcal	エネルギー	173kcal	433kcal	エネルギー	175kcal	437kcal	エネルギー	193kcal	448kcal
	たんぱく質	10.5g	16.0g	たんぱく質	9.6g	14.9g	たんぱく質	12.1g	17.6g	たんぱく質	10.4g	15.6g
	脂質	7.1g	8.0g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	9.5g	10.3g
炭水化物	15.2g	70.7g	炭水化物	17.7g	72.3g	炭水化物	9.7g	65.2g	炭水化物	12.1g	66.8g	
ナトリウム	699mg	926mg	ナトリウム	761mg	926mg	ナトリウム	584mg	859mg	ナトリウム	544mg	692mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	天津飯(具)	卵乳麦	鶏肉のごま醤油焼	麦	ブリの味噌焼		カルビ丼(具)	麦落	サワラのエスカベッシュ	乳麦		
	油揚げと菜の花の煮物	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	オクラ		五目煮豆	麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦		
	マリーネサラダ	卵乳麦	ごぼう大豆	麦	白菜と若布の煮物	麦	きのこのおひたし	麦	大根とかにかまのサラダ	卵麦		
	★味噌汁(揚げ・白菜)		カリフラワーの柚子味噌和え		ポテトチキン	卵乳麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	ドレッシング(小袋)	卵麦		
			★味噌汁(白菜・人参)		★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦			★すまし汁(豆腐・えのき)	麦		
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	245kcal	512kcal	エネルギー	285kcal	542kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	314kcal	578kcal
	たんぱく質	13.9g	19.7g	たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	16.0g	21.1g	たんぱく質	17.8g	23.4g
	脂質	13.3g	14.9g	脂質	16.6g	17.4g	脂質	13.7g	14.3g	脂質	17.2g	18.1g
炭水化物	17.3g	72.3g	炭水化物	16.3g	71.3g	炭水化物	14.5g	69.0g	炭水化物	22.6g	78.7g	
ナトリウム	916mg	1143mg	ナトリウム	789mg	1017mg	ナトリウム	664mg	811mg	ナトリウム	967mg	1195mg	
食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.5g	3.0g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	メバルのバジルオリーブ焼		カレーの甘酢野菜あんかけ	麦	スペイン風オムレツ	卵乳麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	麦		
	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	ミックスソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	蒸し野菜			
	豚肉豆腐	麦	オクラとコーンのおろし和え	麦	トマト味のチャンプルー	乳麦	鶏じゃがが煮	麦落	野菜の味噌煮込み	麦		
	南瓜サラダ	卵乳麦	★味噌汁(若芽・豆腐)		蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦		
	★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦			★味噌汁(小松菜・切干)		★味噌汁(しめじ・切干)		★味噌汁(白菜・ひじき)			
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	225kcal	481kcal	エネルギー	195kcal	457kcal	エネルギー	215kcal	473kcal	エネルギー	209kcal	466kcal
	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	15.0g	20.5g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	14.3g	19.5g
	脂質	10.9g	11.6g	脂質	7.8g	8.9g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	9.7g	10.5g
炭水化物	17.1g	71.9g	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	18.2g	73.4g	炭水化物	16.7g	71.9g	
ナトリウム	649mg	844mg	ナトリウム	547mg	822mg	ナトリウム	928mg	1156mg	ナトリウム	509mg	735mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.3g	1.9g	
合計	エネルギー	633kcal	1418kcal	エネルギー	653kcal	1432kcal	エネルギー	642kcal	1416kcal	エネルギー	670kcal	1448kcal
	たんぱく質	38.6g	55.1g	たんぱく質	41.6g	57.4g	たんぱく質	40.7g	56.5g	たんぱく質	42.8g	58.9g
	脂質	31.3g	34.5g	脂質	32.0g	35.2g	脂質	33.3g	35.6g	脂質	33.4g	36.0g
	炭水化物	49.6g	214.9g	炭水化物	50.7g	215.2g	炭水化物	42.4g	207.6g	炭水化物	51.4g	217.4g
	ナトリウム	2264mg	2913mg	ナトリウム	2097mg	2765mg	ナトリウム	2176mg	2826mg	ナトリウム	2020mg	2622mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.7g
合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1617kcal	エネルギー	860kcal	1639kcal	エネルギー	840kcal	1614kcal	エネルギー	871kcal	1649kcal
	たんぱく質	46.5g	63.0g	たんぱく質	47.7g	63.5g	たんぱく質	47.6g	63.4g	たんぱく質	50.2g	66.3g
	脂質	38.3g	41.5g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	40.3g	42.6g	脂質	40.4g	43.0g
	炭水化物	77.8g	243.1g	炭水化物	82.6g	247.1g	炭水化物	71.3g	236.5g	炭水化物	80.3g	246.3g
	ナトリウム	2340mg	2989mg	ナトリウム	2171mg	2839mg	ナトリウム	2250mg	2900mg	ナトリウム	2097mg	2699mg
	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.9g

※献立は予告無く変更することがあります。 ※◎は間食です。間食はメニューを参考にしてください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。  
 ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。 ※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください  
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。  
 ※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。

温め方「湯せん」か「電子レンジ」

○温め可      ×温め不可

「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。

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

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~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