週間献立表（カロリー1,440調整食）

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		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	オムレツ		卵麦	鶏肉と高菜の炒め物		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	白菜とがんもの煮物		麦	大豆とウインナーのトマト煮		乳麦
	ホワイトソース		乳麦	白菜と麩の玉子とじ		卵麦	ジャガ芋とえのきの煮物		麦	鶏肉ピーマン炒め		麦	炒り豆腐		卵乳麦
	スープキャベツ		乳麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		麦	カリフラワーの柚子味噌和え			キャロットラペ		麦	白菜と昆布のナムル		
	じゃが芋の中華風サラダ		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	161kcal	354kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	7.0g	10.3g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	10.6g	13.9g
	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	6.5g	7.0g
	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	624mg	625mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	チキンカレーのルー		乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん		乳麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め			サワラのエスカベッシュ		乳麦	鶏肉の味噌焼		卵麦
	麩の野菜あんかけ		麦	ブロッコリー			油揚げの玉子とじ		卵麦	豚肉と大根の煮物		麦	人参グラッセ		乳麦
	ナスの油炒め		麦	竹輪のごま炒め		麦	切干大根の中華和え		麦	豆腐としめじのとろみ煮		麦	キャベツの土佐煮		麦
				法蓮草と蒸し鶏のサラダ		麦							春雨の中華和え		卵乳麦
		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	250kcal	443kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	14.9g	15.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.8g	14.3g
	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	731mg	732mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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			◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	白身魚の生姜煮		麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		乳麦	アジの照焼		麦	鶏肉ときのこのバター醤油		乳麦	ブリの磯辺焼		麦
	法蓮草の煮びたし		麦	食べるトマトスープ		乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	さつま揚の味噌炒め		卵麦落	ふきのきんぴら		麦
	れんこんの五目炒め煮		麦	ふきと人参の甘露煮		麦	大豆と人参の煮物		麦	法蓮草と切干のおひたし		麦	人参の炒り煮		麦
	インゲンのごま和え		麦				白菜と挽肉の旨煮		麦				菜の花とひじきのごま和え		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	218kcal	411kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g
	脂質	8.3g	8.8g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	11.9g	12.4g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	13.2g	55.1g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	745mg	746mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計		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	629kcal	1208kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	50.9g	176.6g	炭水化物	43.8g	169.5g	炭水化物	52.4g	178.1g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	43.5g	169.2g
	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2100mg	2103mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計（間食込）	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	47.7g	57.6g
	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	72.4g	198.1g
	ナトリウム	2269mg	2272mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2177mg	2180mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※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ご家庭でご用意ください。　※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。
※アレルゲン 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。

○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○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る事が出来ます

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」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）
☎0120-44-3100

携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）
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（カロリー1,440調整食）

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		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	千草焼き		卵	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	厚焼玉子		卵麦
	大根とひじきのうま煮		麦	コンニャクのあおさ炒め		麦	蒸し鶏と春雨の炒め物		麦	大豆とごぼうの煮物		麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦
	麩の玉子とじ		卵乳麦	大豆とトマトのマリネサラダ			コールスローサラダ		卵乳麦	スープキャベツ		乳麦	麩と若芽の酢の物		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	181kcal	374kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	8.4g	11.7g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.5g	8.0g
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	693mg	694mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	こんがりハンバーグ		乳麦	赤魚のカレー揚げ		麦	鶏肉のごま焼き		麦	鯖の味噌バター焼		乳	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		
	ケチャップ（小袋）			きのこソテー		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	インゲンソテー		乳麦	竹の子と人参のおかか煮		麦
	オクラのペペロンチーノ			鶏肉の青じそ南蛮		麦	大根の柚香煮		麦	大根とベーコンの煮物		卵乳麦	インゲンのごま和え		麦
	ブロッコリーの煮物		麦	菜の花の菜種和え		卵麦	人参のおかかサラダ		麦	ひじきと挽肉の炒め物		乳麦			
	白菜のごま味噌和え														
		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	241kcal	434kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	285kcal	478kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	14.1g	17.4g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	12.7g	13.2g
	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.4g	55.3g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	656mg	657mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎バナナ90g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	ホッケの幽庵焼		麦	肉丼の具		麦	サワラのバジルオリーブ焼			ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	白身魚の竜田揚		麦
	人参グラッセ		乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	人参のレモン煮		乳麦	塩ゆでアスパラ			ブロッコリー		
	鶏じゃが煮		麦落	ひじきとアサリのさっぱり煮		麦	高野豆腐と鶏肉の煮物		麦	青菜と高野豆腐の煮物		麦	チキンアラビアータ		麦
	菜の花とツナの辛子和え		麦				オクラとコーンのおろし和え		麦	バンバンジーサラダ		乳麦	野菜のピーナッツ和え		麦落
		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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	713mg	714mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計		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	624kcal	1203kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	38.8g	48.7g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	33.0g	34.5g	脂質	31.5g	33.0g
	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	46.6g	172.3g
	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2062mg	2065mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	38.5g	40.0g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	75.5g	201.2g
	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	2139mg	2142mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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ご家庭でご用意ください。　※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。
※アレルゲン 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。

○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○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る事が出来ます

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（カロリー1,440調整食）

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		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	白菜とがんもの煮物		麦	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	鶏肉のカレー煮		乳麦	豚肉とごぼうの煮物		麦	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦
	竹輪のごま炒め		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	ツナと大豆の炒め煮		麦	油揚げの玉子とじ		卵麦
	カリフラワーの甘酢漬け			人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	キャベツのあっさり昆布和え			和風サラダ		卵
		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	165kcal	358kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	15.2g	57.1g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	743mg	744mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	サワラの味噌煮			大根と鶏肉の煮物		麦	ゴーヤチャンプルー		卵乳麦	ブリのごま焼		麦	鶏のいそべ焼		麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え	麩とえのきのさっと煮		麦	塩ゆでアスパラ			ミックスソテー		乳麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ		卵乳麦	じゃが芋の中華風サラダ		麦	和風ポトフ		乳麦	野菜のチリソース煮		麦
	キャロットラペ		麦							白菜と挽肉の旨煮		麦	菜の花としめじの和え物		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	248kcal	441kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	17.5g	20.8g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	15.8g	57.7g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	710mg	711mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎バナナ90g			◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏の柚子胡椒焼		麦	豚肉と野菜のトマト炒め			ホッケの酒粕焼		麦	治部風煮		麦	白身魚の和風きのこあん		麦
	人参グラッセ		乳麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	人参のきんぴら		麦	ブロッコリーのペペロンチーノ		卵乳麦	ひとくちがんも煮		麦
	大根とごぼうの甘辛煮		麦	麩の野菜あんかけ		麦	インゲンの生姜炒め		麦	三色野菜ナムル		麦	切干と人参のハリハリ		麦
	法蓮草のおひたし		麦				若芽としらすのおひたし		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	210kcal	403kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	14.4g	17.7g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	9.7g	10.2g
	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	9.0g	50.9g
	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	641mg	642mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
合計		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	623kcal	1202kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	29.7g	31.2g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	27.2g	28.7g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	50.0g	175.7g	炭水化物	40.0g	165.7g
	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2094mg	2097mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	34.2g	35.7g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.5g	41.0g
	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	77.5g	203.2g	炭水化物	80.9g	206.6g	炭水化物	78.9g	204.6g	炭水化物	71.9g	197.6g
	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2180mg	2183mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2168mg	2171mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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ご家庭でご用意ください。　※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。
※アレルゲン 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。

○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○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る事が出来ます

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」とお問い合せください。

固定電話から（無料ダイヤル）
☎0120-44-3100

携帯電話/IP電話（有料ダイヤル）
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