

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!

	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120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	鶏肉のすき焼煮	麦	ミートインオムレツ	卵麦	肉豆腐煮	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	青菜の玉子あんかけ	卵麦					
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	青菜の玉子炒め	卵乳麦	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	卵麦か	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					
			ドレッシング (小袋)	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			
	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	142kcal	335kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	167kcal	360kcal
	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	10.3g	13.6g
	脂質	8.9g	9.4g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	13.9g	55.8g
ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	679mg	680mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	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					
	スナッフえんどう		きのこソテー	乳麦	スナッフえんどう		野菜のおろし煮	麦	ブロッコリー						
	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	乳麦落	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落					
	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			コボウのピリ辛サラダ	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			
	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	276kcal	469kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	14.5g	15.0g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	10.5g	52.4g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	23.0g	64.9g	炭水化物	14.5g	56.4g
ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	706mg	707mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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						
	◎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120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	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	さつま芋の甘露煮	麦					
							ハムの和風サラダ	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			
	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	258kcal	451kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	13.1g	16.4g
	脂質	8.9g	9.4g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	11.1g	11.6g
	炭水化物	24.0g	65.9g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	25.8g	67.7g
ナトリウム	944mg	945mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	924mg	925mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	622mg	623mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
合計	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	664kcal	1243kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal
	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	45.7g	55.6g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	39.2g	49.1g
	脂質	32.3g	33.8g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	31.4g	32.9g
	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	41.9g	167.6g	炭水化物	42.0g	167.7g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	54.2g	179.9g
	ナトリウム	2288mg	2291mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2262mg	2265mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2007mg	2010mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	871kcal	1450kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	53.4g	63.3g	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	46.1g	56.0g
	脂質	39.3g	40.8g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	40.4g	41.9g	脂質	38.4g	39.9g
	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	70.8g	196.5g	炭水化物	69.8g	195.5g	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	83.1g	208.8g
	ナトリウム	2364mg	2367mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2338mg	2341mg	ナトリウム	2061mg	2064mg	ナトリウム	2081mg	2084mg
食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	6.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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 X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!

CC-OP 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1,440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120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	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	ひとくちがんも煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	竹輪とジャガ芋の玉子とし	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		春雨とツナのサラダ	卵乳麦					
							ドレッシング(小袋)	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			
	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	193kcal	386kcal
	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	10.4g	13.7g
	脂質	7.1g	7.6g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	9.5g	10.0g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	15.0g	56.9g
ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	670mg	671mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	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	さつま芋のオレンジ煮						
			カリフラワーの柚子味噌和え		ポテトチキン	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			
	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	285kcal	478kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	314kcal	507kcal	エネルギー	259kcal	452kcal
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	15.2g	18.5g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	16.6g	17.1g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	17.2g	17.7g	脂質	11.0g	11.5g
	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	22.6g	64.5g	炭水化物	24.1g	66.0g
ナトリウム	916mg	917mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	967mg	968mg	ナトリウム	740mg	741mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.5g	2.5g	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						
	◎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120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	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	鶏じゃが煮	麦落	野菜の味噌煮込み	麦					
	南瓜サラダ	卵乳麦				蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	なめこと若芽のサッと煮	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			
	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	15.6g	18.9g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.4g	11.9g
炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	13.3g	55.2g	
ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	749mg	750mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	670kcal	1249kcal	エネルギー	673kcal	1252kcal
	たんぱく質	38.6g	48.5g	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	41.2g	51.1g
	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	33.4g	34.9g	脂質	31.9g	33.4g
	炭水化物	49.6g	175.3g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	42.4g	168.1g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	52.4g	178.1g
	ナトリウム	2264mg	2267mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2159mg	2162mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	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	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	871kcal	1450kcal	エネルギー	870kcal	1449kcal
	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	50.2g	60.1g	たんぱく質	48.9g	58.8g
	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	40.4g	41.9g	脂質	38.9g	40.4g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	82.6g	208.3g	炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	80.2g	205.9g
	ナトリウム	2340mg	2343mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2235mg	2238mg
食塩相当量	6.0g	6.0g	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	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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