

# 週間献立表 (たんぱく40g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150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮	麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	ベーコンポテトエッグ	卵乳麦	
	じゃが芋のそぼろあん	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	スイートおさつ	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	
	ナスのおろし和え	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	野菜サラダ		人参と春雨のサラダ	乳麦	スープキャベツ	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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	303kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.9g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	10.8g
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	45.5g
ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	698mg	
カリウム	444mg	505mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	414mg	
リン	91mg	156mg	リン	132mg	197mg	リン	99mg	164mg	リン	77mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	マニボ豆腐	麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	白身魚の和風あん	麦	マイルドハヤシライスのルー	乳麦	鯖の磯辺焼き	麦	
	鶏じゃが煮	麦	豚の野菜あんかけ	麦	人参のレモン煮	卵	豚挽き肉と切干天根の煮物	麦	うま塩キャベツ	麦	
	春雨フルーツサラダ	卵	竹輪のソースマヨ	卵	犬根とひき肉のクリーム煮	卵	キャベツの白ドレ和え	卵	赤玉南瓜煮	麦	
					ミックスマカロニサラダ	卵乳麦			四色なます	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	320kcal	563kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	332kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	8.7g
	脂質	17.4g	18.0g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.7g
	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	38.8g	91.6g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	23.2g
ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	786mg	
カリウム	441mg	502mg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	480mg	
リン	131mg	196mg	リン	138mg	203mg	リン	186mg	251mg	リン	112mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	
間食	◎ハイナッフル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイナッフル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎ハイナッフル(缶) 75g		
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	赤魚の天ぷら	麦	根菜入りハンバーグ	乳麦	牛肉の柳川風煮	卵乳麦	塩ダレポーク	麦	鶏肉マスタード	麦	
	天ぷらのダレ	麦	パジルマカロニ	麦	ひとくちがんと煮	麦	ジャーマンポテト	乳麦	人参シヤード	麦	
	オニオンソテー	乳麦	揚げと人参の煮ひたし	麦	カラフルサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	きのこのきんぴら	麦	
	きんぴら	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦					マカロニサラダ	卵麦	
	カボチャとハムのサラダ	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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	323kcal
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.4g
脂質	22.4g	23.0g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	21.2g	
炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	18.7g	71.5g	炭水化物	19.8g	
ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	621mg	
カリウム	411mg	472mg	カリウム	233mg	294mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	618mg	
リン	159mg	224mg	リン	140mg	205mg	リン	147mg	212mg	リン	157mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	鶏肉マスタード	麦	鶏肉マスタード	麦	鶏肉マスタード	麦	鶏肉マスタード	麦	鶏肉マスタード	麦	
	人参シヤード	麦	人参シヤード	麦	人参シヤード	麦	人参シヤード	麦	人参シヤード	麦	
	きのこのきんぴら	麦	きのこのきんぴら	麦	きのこのきんぴら	麦	きのこのきんぴら	麦	きのこのきんぴら	麦	
	マカロニサラダ	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	
	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	966kcal	1695kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	958kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	25.0g
	脂質	57.6g	59.4g	脂質	55.4g	57.2g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	54.7g
	炭水化物	80.8g	239.2g	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	79.4g	237.8g	炭水化物	88.5g
ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	2105mg	
カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1258mg	1441mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1512mg	
リン	381mg	576mg	リン	410mg	605mg	リン	432mg	627mg	リン	346mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	
合計(間食込)	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	25.4g
	脂質	57.7g	59.5g	脂質	55.5g	57.3g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	54.8g
	炭水化物	96.0g	254.4g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	104.0g
	ナトリウム	2031mg	2034mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2108mg
	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1318mg	1501mg	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1572mg
	リン	384mg	579mg	リン	417mg	612mg	リン	435mg	630mg	リン	353mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g

※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  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※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。  
 ※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。

0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℃)

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

「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

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

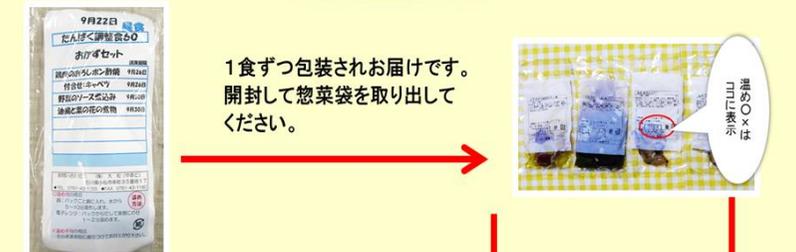
# 週間献立表 (たんぱく40g調整食)

# 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 大豆の肉じゃが煮 ナスと麩の炒め煮 キャベツとザーサイ炒め	乳麦 乳麦落	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め 青のりポテトサラダ	卵乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 白玉焼き 竹輪と菜の花の煮物 パスタのサラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g がんとどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中巻炒め 春雨のサラダ	麦 乳麦 卵		
	エネルギー	277kcal	520kcal	289kcal	532kcal	260kcal	503kcal	278kcal	521kcal	285kcal	528kcal	
	たんぱく質	7.9g	12.0g	6.0g	10.1g	4.4g	8.5g	10.1g	14.2g	5.9g	10.0g	
	脂質	17.9g	18.5g	14.9g	15.5g	16.5g	17.1g	17.9g	18.5g	17.8g	18.4g	
	炭水化物	21.8g	74.6g	32.6g	85.4g	25.3g	78.1g	18.3g	71.1g	23.7g	76.5g	
	ナトリウム	419mg	420mg	754mg	755mg	692mg	693mg	473mg	474mg	631mg	632mg	
	カリウム	545mg	606mg	445mg	506mg	404mg	465mg	320mg	320mg	344mg	405mg	
	リン	110mg	175mg	97mg	162mg	89mg	154mg	152mg	217mg	98mg	163mg	
	食塩相当量	1.1g	1.1g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.2g	1.2g	1.6g	1.6g	
	昼食	★ごはん150g 鶏のごまだれ煮 インゲンソテー けんちん煮 ポテトサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 野菜の味噌煮込み 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉じゃが 切干天根のコンソメ炒め 明太春雨サラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のバジルオーリーブ焼 キャベツソテー 人参とさつま揚げの金平 さっぱりポテトサラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 きんぴられんこん	卵麦 乳麦 卵麦 麦	
エネルギー		357kcal	600kcal	322kcal	565kcal	342kcal	585kcal	392kcal	635kcal	352kcal	595kcal	
たんぱく質		11.9g	16.0g	13.5g	17.6g	8.4g	12.5g	12.8g	16.9g	10.4g	14.5g	
脂質		23.9g	24.5g	19.8g	20.4g	23.5g	24.1g	26.9g	27.5g	20.7g	21.3g	
炭水化物		23.1g	75.9g	20.6g	73.4g	22.7g	75.5g	22.3g	75.1g	31.6g	84.4g	
ナトリウム		724mg	724mg	814mg	815mg	752mg	752mg	606mg	607mg	665mg	666mg	
カリウム		496mg	557mg	525mg	580mg	481mg	542mg	600mg	661mg	432mg	493mg	
リン		147mg	212mg	131mg	196mg	129mg	194mg	177mg	242mg	132mg	197mg	
食塩相当量		1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
間食		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g お魚サンギ 人参のきんぴら さつま芋の炒り煮 マカロニとパプリカのサラダ	卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め スパマト炒め キャベツのピーナッツ和え	麦 乳麦 麦落	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜コロケ ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ たたきごぼう	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g ザウラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ ツナあっさり煮 さつま芋サラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		
	エネルギー	347kcal	590kcal	357kcal	600kcal	362kcal	605kcal	319kcal	562kcal	342kcal	585kcal	
	たんぱく質	8.7g	12.8g	9.8g	13.9g	12.8g	16.9g	6.9g	11.0g	13.8g	17.9g	
	脂質	18.7g	19.3g	21.1g	21.7g	21.9g	22.5g	16.2g	16.8g	19.0g	19.6g	
	炭水化物	36.5g	89.3g	30.8g	83.6g	26.5g	79.3g	37.9g	90.7g	27.0g	79.8g	
	ナトリウム	776mg	777mg	599mg	600mg	706mg	707mg	612mg	613mg	483mg	484mg	
	カリウム	411mg	472mg	476mg	537mg	464mg	525mg	432mg	493mg	684mg	745mg	
	リン	131mg	196mg	122mg	196mg	130mg	195mg	114mg	179mg	175mg	240mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g	
	合計	エネルギー	981kcal	1710kcal	968kcal	1697kcal	964kcal	1693kcal	989kcal	1718kcal	979kcal	1708kcal
たんぱく質		28.5g	40.8g	29.3g	41.6g	25.6g	37.9g	29.8g	42.1g	30.1g	42.4g	
脂質		60.5g	62.3g	55.8g	57.6g	61.9g	63.7g	61.0g	62.8g	57.5g	59.3g	
炭水化物		81.4g	239.8g	84.0g	242.4g	74.5g	232.9g	78.5g	236.9g	82.3g	240.7g	
ナトリウム		1919mg	1922mg	2167mg	2170mg	2149mg	2152mg	1691mg	1694mg	1779mg	1782mg	
カリウム		1452mg	1635mg	1446mg	1629mg	1349mg	1532mg	1291mg	1474mg	1460mg	1643mg	
リン		388mg	583mg	350mg	545mg	348mg	543mg	443mg	638mg	405mg	600mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	4.3g	4.3g	4.5g	4.5g	
合計(間食込)		エネルギー	1045kcal	1774kcal	1031kcal	1760kcal	1028kcal	1757kcal	1037kcal	1766kcal	1043kcal	1772kcal
たんぱく質		28.9g	41.2g	29.6g	41.9g	26.0g	38.3g	30.2g	42.5g	30.5g	42.8g	
脂質	60.6g	62.4g	55.9g	57.7g	62.0g	63.8g	61.1g	62.9g	57.6g	59.4g		
炭水化物	96.9g	255.3g	99.2g	257.6g	90.0g	248.4g	90.0g	248.4g	97.8g	256.2g		
ナトリウム	1922mg	1925mg	2168mg	2171mg	2152mg	2155mg	1694mg	1697mg	1782mg	1785mg		
カリウム	1512mg	1695mg	1503mg	1686mg	1409mg	1592mg	1347mg	1530mg	1520mg	1703mg		
リン	395mg	590mg	353mg	548mg	355mg	550mg	449mg	644mg	412mg	607mg		
食塩相当量	4.9g	4.9g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	4.3g	4.3g	4.5g	4.5g		

※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  
 ※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。



「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。



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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 (たんぱく40g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
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
オムレツ	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵	鶏肉のデミグラス煮込み	卵	豆腐のツナあんかけ	卵
和風あんからめソース	小麦	きんぴら	小麦	かぼちゃのミルク煮	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦	スイートパンプ	小麦
コンニャクの香味炒め	乳	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵	キャベツとハムのカレーマヨネ	卵	ポテトビーンズサラダ	卵	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	卵
明太ポテトサラダ	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 246kcal	489kcal	エネルギー 259kcal	502kcal	エネルギー 282kcal	525kcal	エネルギー 244kcal	487kcal	エネルギー 273kcal	516kcal
たんぱく質 7.5g	11.6g	たんぱく質 7.9g	12.0g	たんぱく質 7.1g	11.2g	たんぱく質 9.6g	13.7g	たんぱく質 5.6g	9.7g
脂質 12.7g	13.3g	脂質 15.4g	16.0g	脂質 16.9g	17.5g	脂質 14.8g	15.4g	脂質 13.5g	14.1g
炭水化物 24.7g	77.5g	炭水化物 22.4g	75.2g	炭水化物 26.1g	78.9g	炭水化物 17.7g	70.5g	炭水化物 33.2g	86.0g
ナトリウム 642mg	643mg	ナトリウム 782mg	783mg	ナトリウム 748mg	749mg	ナトリウム 580mg	581mg	ナトリウム 241mg	242mg
カリウム 285mg	346mg	カリウム 388mg	449mg	カリウム 501mg	562mg	カリウム 370mg	431mg	カリウム 488mg	549mg
リン 125mg	190mg	リン 115mg	180mg	リン 109mg	174mg	リン 121mg	186mg	リン 88mg	153mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 0.6g	0.6g
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
まぐろカツ	小麦	ハッシュドポークのルー	乳	マンボナス	小麦	鯖の竜田揚げ	小麦	デキンピカタ	卵
うま塩キャベツ	小麦	大根とひじきの煮物	小麦	パスタのクリーム煮	小麦	ふきのきんぴら	小麦	トマトソース	小麦
じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	小麦	マゼドニアンサラダ	卵	わかめとパプリカの和え物	小麦	春雨と鶏肉の炒め煮	小麦	高菜と大根の煮物	小麦
揚げナスのめかぶ和え	小麦					大根の甘酢漬	小麦	マッシュサラダ	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 366kcal	609kcal	エネルギー 399kcal	642kcal	エネルギー 369kcal	612kcal	エネルギー 351kcal	594kcal	エネルギー 369kcal	612kcal
たんぱく質 10.1g	14.2g	たんぱく質 10.3g	14.4g	たんぱく質 8.7g	12.8g	たんぱく質 13.0g	17.1g	たんぱく質 12.6g	16.7g
脂質 24.1g	24.7g	脂質 23.7g	24.3g	脂質 26.0g	26.6g	脂質 21.9g	22.5g	脂質 24.2g	24.8g
炭水化物 28.2g	81.0g	炭水化物 34.3g	87.1g	炭水化物 27.3g	80.1g	炭水化物 23.7g	76.5g	炭水化物 23.2g	76.0g
ナトリウム 562mg	563mg	ナトリウム 686mg	687mg	ナトリウム 857mg	858mg	ナトリウム 622mg	623mg	ナトリウム 749mg	750mg
カリウム 458mg	519mg	カリウム 533mg	594mg	カリウム 521mg	582mg	カリウム 399mg	460mg	カリウム 520mg	581mg
リン 140mg	205mg	リン 136mg	201mg	リン 140mg	205mg	リン 155mg	220mg	リン 183mg	248mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
デキнгクリームシチュー	乳	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳	ブリの塩焼	卵	ロールキャベツと彩り野菜のポトフ	卵	メンチカツ	乳
人参の炒り煮	小麦	小倉金時	小麦	人参シャトー	小麦	れんこんの王佐煮	小麦	チンゲン菜ソテー	小麦
大根のマヨネーズ和え	卵	和風サラダ	卵	里芋のおろし揚げ出し	小麦	マカロニサラダ	卵	竹輪のごま炒め	小麦
				春雨とじめじの炒め物	小麦			ごぼうのおかかマヨサラダ	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 347kcal	590kcal	エネルギー 322kcal	565kcal	エネルギー 308kcal	551kcal	エネルギー 367kcal	610kcal	エネルギー 338kcal	581kcal
たんぱく質 9.6g	13.7g	たんぱく質 8.2g	12.3g	たんぱく質 13.6g	17.7g	たんぱく質 6.9g	11.0g	たんぱく質 11.6g	15.7g
脂質 21.6g	22.2g	脂質 16.7g	17.3g	脂質 13.0g	13.6g	脂質 21.4g	22.0g	脂質 22.0g	22.6g
炭水化物 28.6g	81.4g	炭水化物 33.1g	85.9g	炭水化物 33.1g	85.9g	炭水化物 36.2g	89.0g	炭水化物 23.0g	75.8g
ナトリウム 701mg	702mg	ナトリウム 643mg	644mg	ナトリウム 686mg	687mg	ナトリウム 635mg	636mg	ナトリウム 877mg	878mg
カリウム 646mg	707mg	カリウム 474mg	535mg	カリウム 547mg	608mg	カリウム 474mg	535mg	カリウム 373mg	434mg
リン 155mg	220mg	リン 114mg	179mg	リン 133mg	198mg	リン 133mg	198mg	リン 133mg	198mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.2g	2.2g
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 959kcal	1688kcal	エネルギー 980kcal	1709kcal	エネルギー 959kcal	1688kcal	エネルギー 962kcal	1691kcal	エネルギー 980kcal	1709kcal
たんぱく質 27.2g	39.5g	たんぱく質 26.4g	38.7g	たんぱく質 29.4g	41.7g	たんぱく質 29.5g	41.8g	たんぱく質 29.8g	42.1g
脂質 58.4g	60.2g	脂質 55.8g	57.6g	脂質 59.9g	57.7g	脂質 58.1g	59.9g	脂質 59.7g	61.5g
炭水化物 81.5g	239.9g	炭水化物 89.8g	248.2g	炭水化物 86.5g	244.9g	炭水化物 77.6g	236.0g	炭水化物 79.4g	237.8g
ナトリウム 1905mg	1908mg	ナトリウム 2111mg	2114mg	ナトリウム 2291mg	2294mg	ナトリウム 1837mg	1840mg	ナトリウム 1867mg	1870mg
カリウム 1389mg	1572mg	カリウム 1395mg	1578mg	カリウム 1569mg	1752mg	カリウム 1243mg	1426mg	カリウム 1381mg	1564mg
リン 420mg	615mg	リン 365mg	560mg	リン 382mg	577mg	リン 409mg	604mg	リン 404mg	599mg
食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.7g	4.7g
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 1023kcal	1752kcal	エネルギー 1028kcal	1757kcal	エネルギー 1022kcal	1751kcal	エネルギー 1026kcal	1755kcal	エネルギー 1028kcal	1757kcal
たんぱく質 27.6g	39.9g	たんぱく質 26.8g	39.1g	たんぱく質 29.7g	42.0g	たんぱく質 29.9g	42.2g	たんぱく質 30.2g	42.5g
脂質 58.5g	60.3g	脂質 55.9g	57.7g	脂質 59.0g	57.8g	脂質 58.2g	60.0g	脂質 59.8g	61.6g
炭水化物 97.0g	255.4g	炭水化物 101.3g	259.7g	炭水化物 101.7g	260.1g	炭水化物 93.1g	251.5g	炭水化物 90.9g	249.3g
ナトリウム 1908mg	1911mg	ナトリウム 2114mg	2117mg	ナトリウム 2292mg	2295mg	ナトリウム 1840mg	1843mg	ナトリウム 1870mg	1873mg
カリウム 1449mg	1632mg	カリウム 1451mg	1634mg	カリウム 1626mg	1809mg	カリウム 1303mg	1486mg	カリウム 1437mg	1620mg
リン 427mg	622mg	リン 371mg	566mg	リン 385mg	580mg	リン 416mg	611mg	リン 410mg	605mg
食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.7g	4.7g

※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  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※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。  
 ※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。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

○温め可      ×温め不可

「湯せん」

- 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」

- 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!

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