

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!

	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			
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		スクランブルエッグ	卵乳		油揚げと若芽の玉子とじ	卵麦		鶏肉の韓国風炒め	麦		チキンボールのあんからめ	卵乳麦		
	ハムの和風サラダ	卵乳麦		薩摩芋のケチャップ煮	乳麦		ジャガ芋のカレー煮	乳麦		ポテトマサラダ	卵乳麦		野菜のトマト煮	乳麦		
	きんぴら	麦		人参と春雨のサラダ	麦		コボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	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	273kcal	516kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	201kcal	444kcal	
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.1g	11.2g	
	脂質	18.3g	18.9g	脂質	11.2g	11.8g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	9.7g	10.3g	
	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	19.4g	72.2g	炭水化物	21.5g	74.3g	
	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	303mg	304mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	450mg	451mg	ナトリウム	693mg	694mg	
カリウム	430mg	491mg	カリウム	264mg	325mg	カリウム	427mg	488mg	カリウム	489mg	550mg	カリウム	543mg	604mg		
リン	137mg	202mg	リン	69mg	134mg	リン	149mg	214mg	リン	108mg	173mg	リン	114mg	179mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			
	メンチカツ	卵乳麦		アンの野菜あんかけ	麦		焼肉炒め	麦		白身魚の唐揚げ	麦		ホークンシヤニ	麦		
	キャベツといんげんのソテー	乳麦		マゼドニアンサラダ	卵		さつまいものレモン煮	麦		インゲンと人参のグラッセ	卵		マッシュサラダ	卵		
	パスタのトマトカレー炒め	乳麦		ニロナスのオレンジ煮	麦		法蓮草のごまマヨネーズ	卵		えのきぎんひら	麦		れんこんと人参の甘露煮	麦		
	ポテトサラダ	卵乳麦								春雨フルーツサラダ	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	362kcal	605kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.0g	16.1g	
	脂質	21.1g	21.7g	脂質	27.3g	27.9g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	22.6g	23.2g	
	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	33.9g	86.7g	
ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	698mg	699mg		
カリウム	528mg	589mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	668mg	729mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	589mg	650mg		
リン	143mg	208mg	リン	148mg	213mg	リン	127mg	192mg	リン	200mg	265mg	リン	181mg	246mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			
	ブリ田楽			鶏の酒蒸し煮	麦		白身魚の和風あん	麦		酢豚	麦		鯖のバジルオリーブ焼			
	オクラ			キャベツソテー	乳麦		キヌサヤ	麦		ナスの油炒め	麦		スナップエンドウ			
	さつまいものそぼろ煮	麦		かぼちゃのゴマ煮	麦		春雨としめじの炒め物	麦		野菜サラダ	卵乳麦		スイートおさつ			
	パスタのサラダ	卵乳麦		れんこんの梅和え	卵		マカロニサラダ	卵		ドレッシング(小袋)	卵		中華サラダ	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	359kcal	602kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.4g	14.5g	
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	20.8g	21.4g	
	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	37.1g	89.9g	炭水化物	42.2g	95.0g	炭水化物	41.4g	94.2g	
ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	445mg	446mg		
カリウム	508mg	569mg	カリウム	736mg	797mg	カリウム	356mg	417mg	カリウム	744mg	805mg	カリウム	532mg	593mg		
リン	116mg	181mg	リン	168mg	233mg	リン	180mg	245mg	リン	154mg	219mg	リン	154mg	219mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g		
合計	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	
	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.5g	41.8g	
	脂質	57.3g	59.1g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	55.5g	57.3g	脂質	53.1g	54.9g	
	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	84.8g	243.2g	炭水化物	94.8g	253.2g	炭水化物	91.6g	250.0g	炭水化物	96.8g	255.2g	
	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	1604mg	1607mg	ナトリウム	1939mg	1942mg	ナトリウム	1783mg	1786mg	ナトリウム	1836mg	1839mg	
	カリウム	1466mg	1649mg	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1451mg	1634mg	カリウム	1641mg	1824mg	カリウム	1664mg	1847mg	
	リン	396mg	591mg	リン	385mg	580mg	リン	456mg	651mg	リン	462mg	657mg	リン	449mg	644mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal
	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.9g	42.2g	
脂質	57.4g	59.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	53.2g	55.0g		
炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	96.3g	254.7g	炭水化物	110.0g	268.4g	炭水化物	107.1g	265.5g	炭水化物	108.3g	266.7g		
ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	1607mg	1610mg	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	1786mg	1789mg	ナトリウム	1839mg	1842mg		
カリウム	1526mg	1709mg	カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1541mg	1724mg	カリウム	1701mg	1884mg	カリウム	1720mg	1903mg		
リン	403mg	598mg	リン	391mg	586mg	リン	461mg	656mg	リン	469mg	664mg	リン	455mg	650mg		
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	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」
 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。

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!

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〜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 (たんぱく40g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				
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦	鶏肉と野菜のトマト煮込み	乳麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	油揚げの玉子とじ	卵乳麦			
	ジャガ芋ときのこの煮物	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	コールスローサラダ	卵乳麦	白菜と人参の炒め煮	麦	マーボ春雨	麦			
	揚げナスのめかふ和え	麦	明太ポテトサラダ	卵麦	スパトマト炒め	乳麦	かにかまサラダ	卵麦	れんこんとひじきのサラダ	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	
	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	262kcal	505kcal	
	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	6.8g	10.9g	
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	12.8g	13.4g	
	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	29.4g	82.2g	
ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	474mg	475mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	671mg	672mg		
カリウム	574mg	635mg	カリウム	588mg	649mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	583mg	644mg		
リン	108mg	173mg	リン	71mg	136mg	リン	76mg	141mg	リン	122mg	187mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	フロッキーのホイコーロ	乳麦	ハンショウホーク	乳麦	アンのみりん焼	麦	スペイン風オムレツ	卵乳麦	カレーのカレー焼	卵乳麦			
	ピーマンの炒め物	麦	野菜炒め	卵麦	スナッフえんどう	麦	きのこステーキ	卵麦	キャベツといんげんのソテー	卵乳麦			
	レモンかぼちゃ	卵乳麦	さつま芋サラダ	卵乳麦	ナスの炒り煮	麦	野菜入りトマトビーンズ	卵乳麦	かぼちゃのクリームサラダ	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	343kcal	586kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	11.6g	15.7g	
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	25.7g	26.3g	
	炭水化物	33.7g	86.5g	炭水化物	37.5g	90.3g	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	25.7g	78.5g	
ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	846mg	847mg		
カリウム	518mg	579mg	カリウム	582mg	643mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	426mg	487mg		
リン	140mg	205mg	リン	141mg	206mg	リン	204mg	269mg	リン	160mg	225mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g		
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g				
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g				
	牛肉の柳川風煮	卵乳麦	ブリの蒲焼	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	★ごはんと天ぷら	麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦			
	麩とえのきのさっと煮	麦	オクラ	卵麦	春雨と鶏肉の辛味噌炒め	卵麦	カボチャ天	麦	ナスと麩の炒め煮	卵乳麦			
	法蓮草とさつま芋の和風味	卵	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	ソーセージのマッシュサラダ	卵麦	天つゆ	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦			
			マリネサラダ	卵麦			さつま芋のそぼろ煮	麦					
			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	
	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	10.9g	15.0g	
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	14.4g	15.0g	
炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	39.9g	92.7g		
ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	629mg	630mg		
カリウム	399mg	460mg	カリウム	479mg	540mg	カリウム	438mg	499mg	カリウム	572mg	633mg		
リン	160mg	225mg	リン	117mg	182mg	リン	120mg	185mg	リン	148mg	213mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
合計	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	1002kcal	1731kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	
	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	52.9g	54.7g	
	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	95.0g	253.4g	
	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	1567mg	1570mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	
	カリウム	1491mg	1674mg	カリウム	1649mg	1832mg	カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1581mg	1764mg	
	リン	408mg	603mg	リン	329mg	524mg	リン	400mg	595mg	リン	430mg	625mg	
	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	29.7g	42.0g	
脂質	60.5g	62.3g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	53.0g	54.8g		
炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	99.6g	258.0g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	110.5g	268.9g		
ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	1570mg	1573mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2149mg	2152mg		
カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1709mg	1892mg	カリウム	1458mg	1641mg	カリウム	1641mg	1824mg		
リン	414mg	609mg	リン	336mg	531mg	リン	405mg	600mg	リン	437mg	632mg		
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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〜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 (たんぱく40g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			
	オムレツ	卵	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵	かに玉	卵	白身魚のしんじょ	卵	豆腐ステーキ	卵		
	ケチャップ(小袋)		里芋のかに風あんかけ	卵	天津あん	乳麦	蓮根と人参の炒り煮	麦	野菜のトマト煮	乳麦		
	さつま芋のコンソメ煮	乳麦	もずくとなめこの三杯酢	卵	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	マセドニアンサラダ	卵	かぼちゃのオリーブサラダ	卵乳麦		
	インゲンとツナのマスタード和え	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	226kcal	469kcal	エネルギー	219kcal	462kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	266kcal	509kcal
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	5.1g	9.2g
	脂質	10.0g	10.6g	脂質	10.3g	10.9g	脂質	8.9g	9.5g	脂質	17.3g	19.5g
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	37.0g	89.8g	炭水化物	22.5g	75.3g
ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	524mg	525mg	
カリウム	459mg	520mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	399mg	460mg	
リン	133mg	198mg	リン	101mg	166mg	リン	131mg	196mg	リン	101mg	166mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	鶏肉のマレード煮	麦	すり身団子	卵	鶏の幽庵焼き	麦	鯖の竜田揚	麦		
	パスタのトマトカレー炒め	乳麦	フロッコリー	卵	青じそパスタ	麦	キャベツソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦		
	さつぱりポテトサラダ	卵	一ロチスのオランダ煮	麦	カリフラワーの塩炒め	乳麦	落と天根の甘露煮	麦	さつま芋の炒り煮	麦		
			れんこんサラダ	卵	和風マヨネーズ和え	卵	レイシ春雨	卵	野菜サラダ	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	348kcal	591kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	343kcal	586kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	21.0g	21.6g
	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	19.5g	72.3g
ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	399mg	400mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	548mg	549mg	
カリウム	588mg	649mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	427mg	488mg	カリウム	377mg	438mg	
リン	151mg	216mg	リン	115mg	180mg	リン	112mg	177mg	リン	106mg	171mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎みかん(缶)75g		◎黄桃(缶)75g		◎みかん(缶)75g		◎パイナップル(缶)75g		◎黄桃(缶)75g			
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	豚ばら肉炒め	麦	白身の天ぷら	麦	チキンクリームシチュー	乳麦	赤魚の甘辛ダレ	乳麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦		
	春雨とじゃが芋の明太炒め	卵	トマトあん	卵	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	インゲンソテー	乳麦	春雨の五目炒め	卵乳麦		
	法蓮草のごまマヨネーズ	卵	竹の子と春雨の甘辛煮	麦	野菜サラダ	卵	赤玉南瓜煮	麦	れんこんの梅和え	卵		
			スパゲッティサラダ	卵乳麦	ドレッシング(小袋)	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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	414kcal	657kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	389kcal	632kcal
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	29.2g	29.8g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	20.2g	20.8g
炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	38.9g	91.7g	
ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	604mg	605mg	
カリウム	555mg	616mg	カリウム	375mg	436mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	671mg	732mg	
リン	134mg	199mg	リン	154mg	219mg	リン	146mg	211mg	リン	180mg	245mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	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	988kcal	1717kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	27.9g	40.2g
	脂質	61.3g	63.1g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	52.1g	53.9g	脂質	58.2g	60.0g
	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	80.9g	239.3g
	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1793mg	1796mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	1676mg	1679mg
	カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1148mg	1331mg	カリウム	1313mg	1496mg	カリウム	1447mg	1630mg
	リン	418mg	613mg	リン	370mg	565mg	リン	389mg	584mg	リン	387mg	582mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	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		1036kcal	1765kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal
たんぱく質		28.2g	40.5g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.2g	40.5g
脂質		61.4g	63.2g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	58.3g	60.1g
炭水化物		91.0g	249.4g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	116.8g	275.2g	炭水化物	96.1g	254.5g
ナトリウム		1975mg	1978mg	ナトリウム	1796mg	1799mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	1677mg	1680mg
カリウム		1658mg	1841mg	カリウム	1208mg	1391mg	カリウム	1369mg	1552mg	カリウム	1537mg	1720mg
リン		424mg	619mg	リン	377mg	572mg	リン	395mg	590mg	リン	392mg	587mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g

※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。

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付けれる事が出来ます

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