

週間献立表 (たんぱく60g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	
★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
野菜笹かまぼこ	卵		白玉焼き	卵		寄せ豆腐のうすあん	卵		肉団子の中華炒め	卵		厚焼き玉子	卵	
揚ナスの煮物	小麦		麻婆大豆	小麦		大豆の佃煮	小麦		大豆と椎茸の煮物	卵		ひき肉と豆腐のうま煮	小麦	
オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳		人参のおかかサラダ	小麦		鶏肉とオクラの中華風	小麦		コンニャクのおおさ炒め	小麦		キャベツのピリ辛マヨネーズ	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 203kcal	493kcal		エネルギー 209kcal	499kcal		エネルギー 182kcal	472kcal		エネルギー 180kcal	470kcal		エネルギー 236kcal	526kcal	
たんぱく質 9.5g	14.4g		たんぱく質 14.3g	19.2g		たんぱく質 10.7g	15.6g		たんぱく質 10.5g	15.4g		たんぱく質 10.2g	15.1g	
脂質 12.6g	13.3g		脂質 11.0g	11.7g		脂質 10.1g	10.8g		脂質 7.6g	8.3g		脂質 15.0g	15.7g	
炭水化物 14.6g	77.5g		炭水化物 12.6g	75.5g		炭水化物 11.2g	74.1g		炭水化物 19.0g	81.9g		炭水化物 15.6g	78.5g	
ナトリウム 605mg	606mg		ナトリウム 543mg	544mg		ナトリウム 734mg	735mg		ナトリウム 620mg	621mg		ナトリウム 649mg	650mg	
カリウム 387mg	459mg		カリウム 504mg	576mg		カリウム 345mg	417mg		カリウム 582mg	654mg		カリウム 285mg	357mg	
リン 121mg	198mg		リン 186mg	263mg		リン 114mg	191mg		リン 159mg	236mg		リン 125mg	202mg	
食塩相当量 1.5g	1.5g		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 1.7g	1.7g	
★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
ポークジンジャー	小麦		鯖の塩焼	小麦		こんがりハンバーグ	乳		赤魚の甘辛ダレ	乳		豚ばら肉炒め	小麦	
油揚げの玉子とじ	卵		法蓮草の煮びたし	小麦		特製デミグラスソース	小麦		人参のきんぴら	小麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	小麦	
若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	小麦		えのきのきんぴら	小麦		塩ゆでアスパラ	小麦		ブロッコリーの煮物	小麦		ハムと春雨のサラダ	卵	
			マカロニサラダ	卵		里羊のそぼろ煮	乳		大根のピリッと柚子風味サラダ	卵				
			コールスローサラダ	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 240kcal	530kcal		エネルギー 325kcal	615kcal		エネルギー 299kcal	589kcal		エネルギー 287kcal	577kcal		エネルギー 332kcal	622kcal	
たんぱく質 16.6g	21.5g		たんぱく質 13.0g	17.9g		たんぱく質 13.0g	17.9g		たんぱく質 13.5g	18.4g		たんぱく質 11.3g	16.2g	
脂質 11.8g	12.5g		脂質 23.6g	24.3g		脂質 17.1g	17.8g		脂質 19.0g	19.7g		脂質 20.9g	21.6g	
炭水化物 16.5g	79.4g		炭水化物 14.2g	77.1g		炭水化物 23.1g	86.0g		炭水化物 15.5g	78.4g		炭水化物 21.8g	84.7g	
ナトリウム 792mg	793mg		ナトリウム 507mg	508mg		ナトリウム 677mg	678mg		ナトリウム 643mg	644mg		ナトリウム 784mg	785mg	
カリウム 506mg	578mg		カリウム 395mg	467mg		カリウム 533mg	605mg		カリウム 491mg	563mg		カリウム 393mg	465mg	
リン 216mg	293mg		リン 188mg	265mg		リン 151mg	228mg		リン 188mg	265mg		リン 148mg	225mg	
食塩相当量 2.0g	2.0g		食塩相当量 1.3g	1.3g		食塩相当量 1.7g	1.7g		食塩相当量 1.6g	1.6g		食塩相当量 2.0g	2.0g	
◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎ハイナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎ハイナッブル(缶)150g		
★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
ささみ大葉フライ	小麦		豚肉と野菜の中華炒め	小麦		ホッケの照焼	小麦		鶏肉ときのこのバター醤油	乳		ブリの味噌焼		
オニオンステーキ	小麦		切干大根としらすの煮物	小麦		人参グラッセ	小麦		コーンと挽肉の炒め物	乳		菜の花		
青菜と高野豆腐の煮物	小麦		青のりポテトサラダ	卵		鶏肉の青じそ南蛮	小麦		玉子スバサラダ	卵		竹輪のごま炒め		
ハムの和風サラダ	卵					春雨のサラダ	卵					切干と人参のハリハリ	小麦	
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 311kcal	601kcal		エネルギー 264kcal	554kcal		エネルギー 286kcal	576kcal		エネルギー 304kcal	594kcal		エネルギー 242kcal	532kcal	
たんぱく質 14.9g	19.8g		たんぱく質 11.3g	16.2g		たんぱく質 15.6g	20.5g		たんぱく質 14.9g	19.8g		たんぱく質 17.3g	22.2g	
脂質 18.4g	19.1g		脂質 14.9g	15.6g		脂質 16.9g	17.6g		脂質 17.1g	17.8g		脂質 11.7g	12.4g	
炭水化物 22.2g	85.1g		炭水化物 19.3g	82.2g		炭水化物 16.2g	79.1g		炭水化物 21.9g	84.8g		炭水化物 15.6g	78.5g	
ナトリウム 730mg	731mg		ナトリウム 778mg	779mg		ナトリウム 657mg	658mg		ナトリウム 705mg	706mg		ナトリウム 820mg	821mg	
カリウム 396mg	468mg		カリウム 528mg	600mg		カリウム 429mg	501mg		カリウム 398mg	470mg		カリウム 403mg	475mg	
リン 185mg	262mg		リン 233mg	233mg		リン 201mg	278mg		リン 161mg	238mg		リン 148mg	225mg	
食塩相当量 1.9g	1.9g		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 2.1g	2.1g	
合計			合計			合計			合計			合計		
エネルギー 754kcal	1624kcal		エネルギー 798kcal	1668kcal		エネルギー 767kcal	1637kcal		エネルギー 771kcal	1641kcal		エネルギー 810kcal	1680kcal	
たんぱく質 41.0g	55.7g		たんぱく質 38.6g	53.3g		たんぱく質 39.3g	54.0g		たんぱく質 38.9g	53.6g		たんぱく質 38.8g	53.5g	
脂質 42.8g	44.9g		脂質 49.5g	51.6g		脂質 44.1g	46.2g		脂質 43.7g	45.8g		脂質 47.6g	49.7g	
炭水化物 53.3g	242.0g		炭水化物 46.1g	234.8g		炭水化物 50.5g	239.2g		炭水化物 56.4g	245.1g		炭水化物 53.0g	241.7g	
ナトリウム 2127mg	2130mg		ナトリウム 1828mg	1831mg		ナトリウム 2068mg	2071mg		ナトリウム 1968mg	1971mg		ナトリウム 2253mg	2256mg	
カリウム 1289mg	1505mg		カリウム 1427mg	1643mg		カリウム 1307mg	1523mg		カリウム 1471mg	1687mg		カリウム 1081mg	1297mg	
リン 522mg	753mg		リン 530mg	761mg		リン 466mg	697mg		リン 508mg	739mg		リン 421mg	652mg	
食塩相当量 5.4g	5.4g		食塩相当量 4.7g	4.7g		食塩相当量 5.3g	5.3g		食塩相当量 5.0g	5.0g		食塩相当量 5.8g	5.8g	
合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
エネルギー 882kcal	1752kcal		エネルギー 894kcal	1764kcal		エネルギー 893kcal	1763kcal		エネルギー 899kcal	1769kcal		エネルギー 936kcal	1806kcal	
たんぱく質 41.8g	56.5g		たんぱく質 39.4g	54.1g		たんぱく質 39.9g	54.6g		たんぱく質 39.7g	54.4g		たんぱく質 39.4g	54.1g	
脂質 43.0g	45.1g		脂質 49.7g	51.8g		脂質 44.3g	46.4g		脂質 43.9g	46.0g		脂質 47.8g	49.9g	
炭水化物 84.2g	272.9g		炭水化物 69.1g	257.8g		炭水化物 81.0g	269.7g		炭水化物 87.3g	276.0g		炭水化物 83.5g	272.2g	
ナトリウム 2133mg	2136mg		ナトリウム 1834mg	1837mg		ナトリウム 2070mg	2073mg		ナトリウム 1974mg	1977mg		ナトリウム 2255mg	2258mg	
カリウム 1409mg	1625mg		カリウム 1540mg	1756mg		カリウム 1421mg	1637mg		カリウム 1591mg	1807mg		カリウム 1195mg	1411mg	
リン 536mg	767mg		リン 542mg	773mg		リン 472mg	703mg		リン 522mg	753mg		リン 427mg	658mg	
食塩相当量 5.4g	5.4g		食塩相当量 4.7g	4.7g		食塩相当量 5.3g	5.3g		食塩相当量 5.0g	5.0g		食塩相当量 5.8g	5.8g	

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」



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♪

※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8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(ソ)・落花生(落)・えび(エ)・かに(カ)・くるみ(ク)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。

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~土曜日/8:30~19:00 日・月曜日/8:30~18:00

週間献立表 (たんぱく60g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
★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル	麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え	卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵 麦 麦
おかず エネルギー 225kcal たんぱく質 7.8g 脂質 13.7g 炭水化物 18.5g ナトリウム 569mg カリウム 529mg リン 107mg 食塩相当量 1.4g	ご飯セット エネルギー 515kcal たんぱく質 12.7g 脂質 14.4g 炭水化物 81.4g ナトリウム 570mg カリウム 601mg リン 184mg 食塩相当量 1.4g	おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 8.0g 脂質 10.1g 炭水化物 23.5g ナトリウム 718mg カリウム 253mg リン 96mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット エネルギー 501kcal たんぱく質 12.9g 脂質 10.8g 炭水化物 86.4g ナトリウム 719mg カリウム 325mg リン 173mg 食塩相当量 1.8g	おかず エネルギー 238kcal たんぱく質 11.7g 脂質 12.7g 炭水化物 20.2g ナトリウム 692mg カリウム 461mg リン 151mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット エネルギー 528kcal たんぱく質 16.6g 脂質 13.4g 炭水化物 83.1g ナトリウム 693mg カリウム 533mg リン 228mg 食塩相当量 1.8g	おかず エネルギー 191kcal たんぱく質 10.9g 脂質 7.7g 炭水化物 19.4g ナトリウム 669mg カリウム 514mg リン 168mg 食塩相当量 1.7g	ご飯セット エネルギー 481kcal たんぱく質 15.8g 脂質 8.4g 炭水化物 82.3g ナトリウム 670mg カリウム 586mg リン 245mg 食塩相当量 1.7g	おかず エネルギー 166kcal たんぱく質 7.0g 脂質 8.6g 炭水化物 16.0g ナトリウム 614mg カリウム 292mg リン 78mg 食塩相当量 1.6g	ご飯セット エネルギー 456kcal たんぱく質 11.9g 脂質 9.3g 炭水化物 78.9g ナトリウム 615mg カリウム 364mg リン 155mg 食塩相当量 1.6g
★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵乳麦 卵麦 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 ブレンチマカロニ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鯖の照焼 鶏のステーキ 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロックリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ	麦 麦 麦 卵麦
おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.9g 炭水化物 16.4g ナトリウム 645mg カリウム 544mg リン 190mg 食塩相当量 1.6g	ご飯セット エネルギー 570kcal たんぱく質 20.5g 脂質 17.6g 炭水化物 79.3g ナトリウム 646mg カリウム 616mg リン 267mg 食塩相当量 1.6g	おかず エネルギー 286kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.2g 炭水化物 18.4g ナトリウム 648mg カリウム 512mg リン 186mg 食塩相当量 1.6g	ご飯セット エネルギー 576kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.9g 炭水化物 81.3g ナトリウム 649mg カリウム 584mg リン 263mg 食塩相当量 1.7g	おかず エネルギー 299kcal たんぱく質 10.0g 脂質 15.4g 炭水化物 29.7g ナトリウム 766mg カリウム 472mg リン 134mg 食塩相当量 1.9g	ご飯セット エネルギー 589kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.1g 炭水化物 92.6g ナトリウム 767mg カリウム 544mg リン 211mg 食塩相当量 2.0g	おかず エネルギー 345kcal たんぱく質 16.9g 脂質 22.4g 炭水化物 19.0g ナトリウム 743mg カリウム 421mg リン 217mg 食塩相当量 1.9g	ご飯セット エネルギー 635kcal たんぱく質 21.8g 脂質 23.1g 炭水化物 81.9g ナトリウム 744mg カリウム 493mg リン 294mg 食塩相当量 1.9g	おかず エネルギー 296kcal たんぱく質 18.0g 脂質 16.8g 炭水化物 16.4g ナトリウム 731mg カリウム 496mg リン 87mg 食塩相当量 1.9g	ご飯セット エネルギー 586kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.5g 炭水化物 79.3g ナトリウム 732mg カリウム 568mg リン 164mg 食塩相当量 1.9g
◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん180g ブリの西京焼 法蓮草の煮びたし 三色煮豆 和風サラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋のおろし煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦
おかず エネルギー 307kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.1g 炭水化物 21.7g ナトリウム 619mg カリウム 438mg リン 175mg 食塩相当量 1.6g	ご飯セット エネルギー 597kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.8g 炭水化物 84.6g ナトリウム 620mg カリウム 510mg リン 252mg 食塩相当量 1.6g	おかず エネルギー 262kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.8g 炭水化物 16.9g ナトリウム 682mg カリウム 641mg リン 83mg 食塩相当量 1.7g	ご飯セット エネルギー 552kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.5g 炭水化物 79.8g ナトリウム 683mg カリウム 713mg リン 160mg 食塩相当量 1.7g	おかず エネルギー 300kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13.9g 炭水化物 24.9g ナトリウム 655mg カリウム 547mg リン 169mg 食塩相当量 1.7g	ご飯セット エネルギー 590kcal たんぱく質 21.7g 脂質 14.6g 炭水化物 87.8g ナトリウム 656mg カリウム 619mg リン 246mg 食塩相当量 1.7g	おかず エネルギー 275kcal たんぱく質 11.1g 脂質 15.0g 炭水化物 22.2g ナトリウム 813mg カリウム 425mg リン 126mg 食塩相当量 2.1g	ご飯セット エネルギー 565kcal たんぱく質 16.0g 脂質 15.7g 炭水化物 85.1g ナトリウム 814mg カリウム 497mg リン 203mg 食塩相当量 2.1g	おかず エネルギー 327kcal たんぱく質 13.6g 脂質 17.5g 炭水化物 25.4g ナトリウム 662mg カリウム 811mg リン 207mg 食塩相当量 1.7g	ご飯セット エネルギー 617kcal たんぱく質 18.5g 脂質 18.2g 炭水化物 88.3g ナトリウム 663mg カリウム 883mg リン 284mg 食塩相当量 1.7g
おかず エネルギー 812kcal たんぱく質 39.0g 脂質 46.7g 炭水化物 56.6g ナトリウム 1833mg カリウム 1511mg リン 472mg 食塩相当量 4.6g	ご飯セット エネルギー 1682kcal たんぱく質 53.7g 脂質 48.8g 炭水化物 245.3g ナトリウム 1836mg カリウム 1727mg リン 703mg 食塩相当量 4.6g	おかず エネルギー 759kcal たんぱく質 38.9g 脂質 41.1g 炭水化物 58.8g ナトリウム 2048mg カリウム 1408mg リン 365mg 食塩相当量 5.1g	ご飯セット エネルギー 1629kcal たんぱく質 53.6g 脂質 43.2g 炭水化物 247.5g ナトリウム 2051mg カリウム 1622mg リン 596mg 食塩相当量 5.2g	おかず エネルギー 837kcal たんぱく質 38.5g 脂質 42.0g 炭水化物 74.8g ナトリウム 2113mg カリウム 1480mg リン 454mg 食塩相当量 5.4g	ご飯セット エネルギー 1707kcal たんぱく質 53.2g 脂質 44.1g 炭水化物 263.5g ナトリウム 2116mg カリウム 1696mg リン 685mg 食塩相当量 5.5g	おかず エネルギー 811kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.1g 炭水化物 60.6g ナトリウム 2225mg カリウム 1360mg リン 511mg 食塩相当量 5.7g	ご飯セット エネルギー 1681kcal たんぱく質 53.6g 脂質 47.2g 炭水化物 249.3g ナトリウム 2228mg カリウム 1576mg リン 742mg 食塩相当量 5.7g	おかず エネルギー 789kcal たんぱく質 38.6g 脂質 42.9g 炭水化物 57.8g ナトリウム 2007mg カリウム 1599mg リン 372mg 食塩相当量 5.2g	ご飯セット エネルギー 1659kcal たんぱく質 53.3g 脂質 45.0g 炭水化物 246.5g ナトリウム 2010mg カリウム 1815mg リン 603mg 食塩相当量 5.2g
おかず エネルギー 908kcal たんぱく質 39.8g 脂質 46.9g 炭水化物 79.6g ナトリウム 1839mg カリウム 1624mg リン 484mg 食塩相当量 4.6g	ご飯セット エネルギー 1778kcal たんぱく質 54.5g 脂質 49.0g 炭水化物 268.3g ナトリウム 1842mg カリウム 1840mg リン 715mg 食塩相当量 4.6g	おかず エネルギー 885kcal たんぱく質 39.5g 脂質 41.3g 炭水化物 89.3g ナトリウム 2053mg カリウム 1520mg リン 371mg 食塩相当量 5.1g	ご飯セット エネルギー 1755kcal たんぱく質 54.2g 脂質 43.4g 炭水化物 278.0g ナトリウム 2053mg カリウム 1736mg リン 602mg 食塩相当量 5.2g	おかず エネルギー 965kcal たんぱく質 39.3g 脂質 42.2g 炭水化物 105.7g ナトリウム 2119mg カリウム 1600mg リン 468mg 食塩相当量 5.4g	ご飯セット エネルギー 1835kcal たんぱく質 54.0g 脂質 44.3g 炭水化物 294.4g ナトリウム 2122mg カリウム 1816mg リン 699mg 食塩相当量 5.5g	おかず エネルギー 907kcal たんぱく質 39.7g 脂質 45.3g 炭水化物 83.6g ナトリウム 2231mg カリウム 1473mg リン 523mg 食塩相当量 5.7g	ご飯セット エネルギー 1777kcal たんぱく質 54.4g 脂質 47.4g 炭水化物 272.3g ナトリウム 2234mg カリウム 1689mg リン 754mg 食塩相当量 5.7g	おかず エネルギー 917kcal たんぱく質 39.4g 脂質 43.1g 炭水化物 88.7g ナトリウム 2013mg カリウム 1719mg リン 386mg 食塩相当量 5.2g	ご飯セット エネルギー 1787kcal たんぱく質 54.1g 脂質 45.2g 炭水化物 277.4g ナトリウム 2016mg カリウム 1935mg リン 617mg 食塩相当量 5.2g

※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各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8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(ソ)・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。

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の事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

CO-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〜土曜日/8:30〜19:00 日・月曜日/8:30〜18:00

週間献立表 (たんぱく60g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
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	干草焼き	卵	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦
カリフラワーの煮物	卵麦	白菜の中華そぼろ煮	卵麦	コンニャクの辛味炒め	卵	五色煮豆	卵	コンニャクのおおき炒め	卵
ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵	玉子スパサラダ	卵乳麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	キャベツのミモザサラダ	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 215kcal	505kcal	エネルギー 197kcal	487kcal	エネルギー 239kcal	529kcal	エネルギー 229kcal	519kcal	エネルギー 188kcal	478kcal
たんぱく質 8.5g	13.4g	たんぱく質 10.2g	15.1g	たんぱく質 6.7g	11.6g	たんぱく質 9.6g	14.5g	たんぱく質 8.6g	13.5g
脂質 13.1g	13.8g	脂質 12.1g	12.8g	脂質 12.2g	12.9g	脂質 12.1g	12.8g	脂質 11.6g	12.3g
炭水化物 15.7g	78.6g	炭水化物 13.0g	75.9g	炭水化物 24.7g	87.6g	炭水化物 19.9g	82.8g	炭水化物 12.0g	74.9g
ナトリウム 525mg	526mg	ナトリウム 576mg	577mg	ナトリウム 470mg	471mg	ナトリウム 580mg	581mg	ナトリウム 546mg	547mg
カリウム 341mg	413mg	カリウム 586mg	658mg	カリウム 288mg	360mg	カリウム 472mg	544mg	カリウム 344mg	416mg
リン 110mg	187mg	リン 153mg	230mg	リン 83mg	160mg	リン 138mg	215mg	リン 112mg	189mg
食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
こんがりハンバーグ	乳麦	白身魚の唐揚げ	麦	鶏の柚子胡椒焼	麦	肉丼の具	麦	ブリの磯辺焼	麦
ケチャップ(小袋)	卵	インゲンソテー	卵	オクラのペロンチーノ	卵	筈芋の和風クリーム煮	卵	ブロッコリー	卵
大参グラッセ	卵	ナスの油炒め	卵	切干大根としらすの煮物	卵	インゲンのごま和え	卵	蒸し鶏の炒め物	卵
大根と鶏肉のマーガリン風味	卵	キャベツの白ドレ和え	卵	コーンサラダ	卵			揚げじゃがの煮ころがし	卵
キャベツの土佐煮	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 284kcal	574kcal	エネルギー 304kcal	594kcal	エネルギー 328kcal	618kcal	エネルギー 277kcal	567kcal	エネルギー 305kcal	595kcal
たんぱく質 17.7g	22.6g	たんぱく質 12.6g	17.5g	たんぱく質 15.7g	20.6g	たんぱく質 13.2g	18.1g	たんぱく質 16.3g	21.2g
脂質 15.9g	16.6g	脂質 19.9g	20.6g	脂質 20.9g	21.6g	脂質 14.2g	14.9g	脂質 16.5g	17.2g
炭水化物 16.6g	79.5g	炭水化物 20.6g	83.5g	炭水化物 17.4g	80.3g	炭水化物 25.1g	88.0g	炭水化物 22.4g	85.3g
ナトリウム 873mg	874mg	ナトリウム 593mg	594mg	ナトリウム 663mg	664mg	ナトリウム 801mg	802mg	ナトリウム 701mg	702mg
カリウム 642mg	714mg	カリウム 638mg	639mg	カリウム 508mg	509mg	カリウム 685mg	686mg	カリウム 652mg	653mg
リン 199mg	276mg	リン 192mg	269mg	リン 77mg	154mg	リン 232mg	309mg	リン 151mg	228mg
食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.5g	1.5g	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
◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
えび団子の炊き合せ	卵	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	豚肉のお好み焼風	麦	赤魚のおろし煮	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	卵
春雨のマヨネーズ炒め	卵	塩ゆでアスパラ	卵	ひとくちがんと煮	卵	鶏肉と春雨の中華煮	卵	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵
鶏肉とオクラの中華風	卵	豚すき	卵	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	卵	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵	湯葉と枝豆の梅おかがサラダ	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 302kcal	592kcal	エネルギー 271kcal	561kcal	エネルギー 243kcal	533kcal	エネルギー 327kcal	617kcal	エネルギー 287kcal	577kcal
たんぱく質 13.2g	18.1g	たんぱく質 15.9g	20.8g	たんぱく質 16.2g	21.1g	たんぱく質 16.1g	21.0g	たんぱく質 14.9g	19.8g
脂質 17.7g	18.4g	脂質 12.4g	13.1g	脂質 14.2g	14.9g	脂質 16.5g	17.2g	脂質 18.5g	19.2g
炭水化物 21.5g	84.4g	炭水化物 21.2g	84.1g	炭水化物 12.1g	75.0g	炭水化物 27.5g	90.4g	炭水化物 15.9g	78.8g
ナトリウム 818mg	819mg	ナトリウム 735mg	736mg	ナトリウム 709mg	710mg	ナトリウム 605mg	606mg	ナトリウム 587mg	588mg
カリウム 385mg	457mg	カリウム 485mg	557mg	カリウム 446mg	518mg	カリウム 432mg	504mg	カリウム 667mg	739mg
リン 162mg	239mg	リン 206mg	283mg	リン 179mg	256mg	リン 170mg	247mg	リン 259mg	336mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g
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 801kcal	1671kcal	エネルギー 772kcal	1642kcal	エネルギー 810kcal	1680kcal	エネルギー 833kcal	1703kcal	エネルギー 780kcal	1650kcal
たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 38.7g	53.4g	たんぱく質 38.6g	53.3g	たんぱく質 38.9g	53.6g	たんぱく質 39.8g	54.5g
脂質 46.7g	48.8g	脂質 44.4g	46.5g	脂質 47.3g	49.4g	脂質 42.8g	44.9g	脂質 46.6g	48.7g
炭水化物 53.8g	242.5g	炭水化物 54.8g	243.5g	炭水化物 54.2g	242.9g	炭水化物 72.5g	261.2g	炭水化物 50.3g	239.0g
ナトリウム 2216mg	2219mg	ナトリウム 1904mg	1907mg	ナトリウム 1842mg	1845mg	ナトリウム 1986mg	1989mg	ナトリウム 1834mg	1837mg
カリウム 1368mg	1584mg	カリウム 1637mg	1853mg	カリウム 1242mg	1458mg	カリウム 1589mg	1805mg	カリウム 1663mg	1879mg
リン 471mg	702mg	リン 551mg	782mg	リン 339mg	570mg	リン 540mg	771mg	リン 522mg	753mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.0g	5.0g	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 929kcal	1799kcal	エネルギー 898kcal	1768kcal	エネルギー 906kcal	1776kcal	エネルギー 961kcal	1831kcal	エネルギー 906kcal	1776kcal
たんぱく質 40.2g	54.9g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 39.7g	54.4g	たんぱく質 40.4g	55.1g
脂質 46.9g	49.0g	脂質 44.6g	46.7g	脂質 47.5g	49.6g	脂質 43.0g	45.1g	脂質 46.8g	48.9g
炭水化物 84.7g	273.4g	炭水化物 85.3g	274.0g	炭水化物 77.2g	265.9g	炭水化物 103.4g	292.1g	炭水化物 80.8g	269.5g
ナトリウム 2222mg	2225mg	ナトリウム 1909mg	1912mg	ナトリウム 1848mg	1851mg	ナトリウム 1992mg	1995mg	ナトリウム 1836mg	1839mg
カリウム 1488mg	1704mg	カリウム 1751mg	1967mg	カリウム 1355mg	1571mg	カリウム 1709mg	1925mg	カリウム 1777mg	1993mg
リン 485mg	716mg	リン 557mg	788mg	リン 351mg	582mg	リン 554mg	785mg	リン 528mg	759mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.0g	5.0g	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各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8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(ソ)・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。

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。

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られます

封を切ってお皿に盛付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意!

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

CO-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〜土曜日/8:30〜19:00 日・月曜日/8:30〜18:00