

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!

	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180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g						
	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦	スクランブルエッグ	卵乳	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	チキンボール煮	卵乳麦					
	ブロッコリーの煮物	麦	鶏肉と野菜のトマト煮込み	乳麦	レモンかぼちゃ	卵乳麦	カリフラワーの塩炒め	乳麦	春菊と豚肉の炒め物	麦落					
	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	春雨のサラダ	卵	イカの柚子和え	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	201kcal	491kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	218kcal	508kcal			
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	15.5g	20.4g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	10.6g	11.3g
	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	9.3g	72.2g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.8g	77.7g
	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	454mg	455mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	890mg	891mg
カリウム	443mg	515mg	カリウム	331mg	403mg	カリウム	479mg	551mg	カリウム	440mg	512mg	カリウム	536mg	608mg	
リン	199mg	276mg	リン	102mg	179mg	リン	93mg	170mg	リン	133mg	210mg	リン	210mg	287mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g						
	照焼チキン	麦	鮭のごま醤油焼	麦	焼肉炒め	麦	アンのカレー焼	麦	鶏のごまダレ煮	麦					
	インゲンと人参のグラッセ	卵乳	ピーマンの味噌炒め	麦	青菜の玉子炒め	卵乳麦	きのこソテー	卵乳麦	ポイル野菜	卵乳麦					
	かぼちゃの揚げ煮	麦	肉じゃが煮	麦	ハンパンジーサラダ	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵乳麦	厚揚げのそぼろ煮	卵乳麦					
	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵乳	中華サラダ	卵乳			えんどう豆の味噌マヨ和え	卵乳	玉子スハサラダ	卵乳					
	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	308kcal	598kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	329kcal	619kcal			
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	14.2g	19.1g
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	20.4g	21.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	20.7g	21.4g
	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	18.2g	81.1g
ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	593mg	594mg	
カリウム	633mg	705mg	カリウム	619mg	691mg	カリウム	510mg	582mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	321mg	393mg	
リン	86mg	163mg	リン	214mg	291mg	リン	217mg	294mg	リン	213mg	290mg	リン	144mg	221mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g						
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g						
	鯖の磯辺焼き	麦	鶏の幽庵焼き	麦	ホッケの照焼	麦	野豚	麦	鯖のバジルオリーブ焼	麦					
	キヌサヤ	麦	ブロッコリー	麦	塩枝豆	卵乳	野菜炒め	卵乳	スナックえんどう	麦					
	豚肉とふきの炒め煮	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	大豆と人参の煮物	麦					
	マカロニマリネサラダ	卵乳	レインボーサラダ	卵乳	マリネサラダ	卵乳			五目春雨の酢の物	卵乳					
	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	319kcal	609kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	311kcal	601kcal			
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	14.8g	19.7g
	脂質	21.6g	22.3g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	17.7g	18.4g
炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	37.0g	99.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	
ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	636mg	637mg	
カリウム	486mg	558mg	カリウム	286mg	358mg	カリウム	497mg	569mg	カリウム	740mg	812mg	カリウム	541mg	613mg	
リン	195mg	272mg	リン	137mg	214mg	リン	203mg	280mg	リン	203mg	280mg	リン	207mg	284mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	828kcal	1698kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	821kcal	1691kcal			
	たんぱく質	44.8g	59.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	41.8g	56.5g			
	脂質	50.0g	52.1g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.5g	44.6g			
	炭水化物	48.1g	236.8g	炭水化物	50.7g	239.4g	炭水化物	54.9g	243.6g	炭水化物	69.0g	257.7g			
	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2111mg	2114mg			
	カリウム	1562mg	1778mg	カリウム	1236mg	1452mg	カリウム	1486mg	1702mg	カリウム	1648mg	1864mg			
	リン	480mg	711mg	リン	453mg	684mg	リン	513mg	744mg	リン	549mg	780mg			
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g			
	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		924kcal	1794kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal			
たんぱく質		45.6g	60.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.6g	57.3g			
脂質		50.2g	52.3g	脂質	50.1g	52.2g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	42.7g	44.8g			
炭水化物		71.1g	259.8g	炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	99.9g	288.6g			
ナトリウム		1901mg	1904mg	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	2117mg	2120mg			
カリウム		1675mg	1891mg	カリウム	1356mg	1572mg	カリウム	1666mg	1882mg	カリウム	1768mg	1984mg			
リン		492mg	723mg	リン	467mg	698mg	リン	524mg	755mg	リン	563mg	794mg			
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g			


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」



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!

※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。

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

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!

	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180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	高野豆腐の洋風玉子とじ	卵乳麦	厚焼玉子	卵麦	炒り豆腐	卵乳麦	目玉焼き	卵	ロールキャベツスープ煮	乳麦		
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	マヨネーズ(小袋)	卵	ソースきんぴら	卵麦		
	ナスのごまだれ煮	麦	三色煮豆	麦	四色なます	麦	麩とえのきのざつと煮	麦	春雨とツナのサラダ	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	211kcal	501kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	186kcal	476kcal
	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	10.8g	15.7g
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.6g	12.3g
	炭水化物	9.5g	72.4g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	9.3g	72.2g
ナトリウム	446mg	447mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	442mg	443mg	
カリウム	348mg	420mg	カリウム	413mg	485mg	カリウム	404mg	476mg	カリウム	260mg	332mg	
リン	172mg	249mg	リン	164mg	241mg	リン	122mg	199mg	リン	159mg	236mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	鱈のみぞれ煮	麦	鶏肉のごま焼き	麦	カレーの白ワイン蒸し	乳麦	中華煮豚	麦	自身の磯辺揚げ	麦		
	キノサヤ	麦	書いそバスタ	麦	スナップエンドウ	麦	オクラ	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		
	里芋のそぼろ煮	乳麦	きんぴられんこん	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	薩摩芋のケチャップ煮	乳麦	法蓮草のごま和え	乳麦		
	菜の花のごま味噌和え	麦	もずくとなめこの三杯酢	卵麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	菜の花とツナの辛子和え	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	279kcal	569kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	281kcal	571kcal
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	13.4g	18.3g
	脂質	15.7g	16.4g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	16.0g	16.7g
	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	21.6g	84.5g
ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	590mg	591mg	
カリウム	523mg	595mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	569mg	641mg	
リン	213mg	290mg	リン	103mg	180mg	リン	234mg	311mg	リン	175mg	252mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(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			
	餃子・焼売セット	卵乳麦	白身魚の竜田揚げ	麦	キーマカレーのルー	乳麦	赤魚の酒粕焼	麦	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦		
	チンジャオロース	卵麦	卵白あんかけ	卵乳麦	野菜のパジルチーズ焼き	乳	ピーマンの味噌炒め	麦	ブロッコリー	卵乳麦		
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	ウィンナーときのこの炒め物	乳麦	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	スパゲッティサラダ	卵乳麦		
			青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦			れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	白菜とソーセージのスープ煮	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	346kcal	636kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	349kcal	639kcal	エネルギー	331kcal	621kcal
	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.5g	20.4g
	脂質	19.6g	20.3g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	20.4g	21.1g
炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	31.5g	94.4g	炭水化物	18.3g	81.2g	
ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	745mg	746mg	
カリウム	391mg	463mg	カリウム	473mg	545mg	カリウム	677mg	749mg	カリウム	571mg	643mg	
リン	143mg	220mg	リン	249mg	326mg	リン	167mg	244mg	リン	173mg	250mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	餃子・焼売セット	卵乳麦	白身魚の竜田揚げ	麦	キーマカレーのルー	乳麦	赤魚の酒粕焼	麦	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦		
	チンジャオロース	卵麦	卵白あんかけ	卵乳麦	野菜のパジルチーズ焼き	乳	ピーマンの味噌炒め	麦	ブロッコリー	卵乳麦		
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	ウィンナーときのこの炒め物	乳麦	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	スパゲッティサラダ	卵乳麦		
			青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦			れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	白菜とソーセージのスープ煮	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	346kcal	636kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	349kcal	639kcal	エネルギー	331kcal	621kcal
	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.5g	20.4g
	脂質	19.6g	20.3g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	20.4g	21.1g
	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	31.5g	94.4g	炭水化物	18.3g	81.2g
ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	745mg	746mg	
カリウム	391mg	463mg	カリウム	473mg	545mg	カリウム	677mg	749mg	カリウム	571mg	643mg	
リン	143mg	220mg	リン	249mg	326mg	リン	167mg	244mg	リン	173mg	250mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	餃子・焼売セット	卵乳麦	白身魚の竜田揚げ	麦	キーマカレーのルー	乳麦	赤魚の酒粕焼	麦	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦		
	チンジャオロース	卵麦	卵白あんかけ	卵乳麦	野菜のパジルチーズ焼き	乳	ピーマンの味噌炒め	麦	ブロッコリー	卵乳麦		
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	ウィンナーときのこの炒め物	乳麦	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	スパゲッティサラダ	卵乳麦		
			青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦			れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	白菜とソーセージのスープ煮	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	836kcal	1706kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal
	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	48.8g	50.9g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	40.9g	43.0g	脂質	48.0g	50.1g
	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	66.1g	254.8g	炭水化物	49.2g	237.9g
ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	1869mg	1872mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1777mg	1780mg	
カリウム	1262mg	1478mg	カリウム	1313mg	1529mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1400mg	1616mg	
リン	528mg	759mg	リン	516mg	747mg	リン	523mg	754mg	リン	507mg	738mg	
食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
合計(間食込)	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g			
	餃子・焼売セット	卵乳麦	白身魚の竜田揚げ	麦	キーマカレーのルー	乳麦	赤魚の酒粕焼	麦	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦		
	チンジャオロース	卵麦	卵白あんかけ	卵乳麦	野菜のパジルチーズ焼き	乳	ピーマンの味噌炒め	麦	ブロッコリー	卵乳麦		
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	ウィンナーときのこの炒め物	乳麦	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	スパゲッティサラダ	卵乳麦		
			青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦			れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	白菜とソーセージのスープ煮	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	932kcal	1802kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	44.1g	58.8g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	49.0g	51.1g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	48.2g	50.3g
	炭水化物	80.3g	269.0g	炭水化物	91.3g	280.0g	炭水化物	97.0g	285.7g	炭水化物	72.2g	260.9g
ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	1783mg	1786mg	
カリウム	1375mg	1591mg	カリウム	1493mg	1709mg	カリウム	1770mg	1986mg	カリウム	1513mg	1729mg	
リン	540mg	771mg	リン	527mg	758mg	リン	537mg	768mg	リン	519mg	750mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	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」

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!

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

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!

	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180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	鶏肉とジャガ芋の揚煮		高野豆腐と牛肉の煮込み		スクランブルエッグ		白身魚のしんじょ		豚肉とぶきの炒め煮		
	ひとくちがんと煮		ひじきとアサリのさっぱり煮		野菜と大豆のカレー煮		菜の花と牛肉の煮物		竹輪のごま炒め		
	五目野菜の甘酢和え		菜の花としらすのおひたし		マリーネサラダ		麩と若芽の酢の物		キャベツの白だし和え		
	エネルギー	217kcal	507kcal	174kcal	464kcal	228kcal	518kcal	236kcal	526kcal	197kcal	487kcal
	たんぱく質	9.8g	14.7g	11.2g	16.1g	6.6g	11.5g	9.3g	14.2g	9.8g	14.7g
	脂質	12.4g	13.1g	8.4g	9.1g	16.4g	17.1g	16.1g	16.8g	10.1g	10.8g
	炭水化物	15.6g	78.5g	15.2g	78.1g	13.6g	76.5g	15.5g	75.4g	17.1g	80.0g
	ナトリウム	542mg	543mg	750mg	751mg	364mg	365mg	681mg	682mg	665mg	666mg
	カリウム	432mg	504mg	490mg	562mg	359mg	431mg	337mg	409mg	473mg	545mg
リン	134mg	211mg	169mg	246mg	92mg	169mg	121mg	198mg	114mg	191mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	0.9g	0.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	天津飯(真)		鶏肉のデミクラソース		白身魚の唐揚げ		鶏のいそべ焼		カレーのカレー焼		
	五目豆腐煮		スナッフエンドウ		インゲンソテー		アスパラ		オクラ		
	かぼちゃのクリームサラダ		スパゲティイタリアン		トマト味のチャンプル		なめことジャガ芋の煮物		麩と豚肉のチャンプルー		
	エネルギー	316kcal	606kcal	292kcal	582kcal	294kcal	584kcal	265kcal	555kcal	270kcal	560kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	14.1g	19.0g	17.7g	22.6g	15.0g	19.9g	16.1g	21.0g
	脂質	17.5g	18.2g	17.9g	18.6g	13.8g	14.5g	14.0g	14.7g	17.3g	18.0g
	炭水化物	23.7g	86.6g	17.0g	79.9g	24.8g	87.7g	19.1g	82.0g	14.0g	76.9g
	ナトリウム	954mg	955mg	435mg	436mg	905mg	906mg	593mg	594mg	508mg	509mg
	カリウム	448mg	520mg	321mg	393mg	567mg	639mg	553mg	625mg	487mg	559mg
リン	193mg	270mg	143mg	220mg	244mg	321mg	72mg	149mg	204mg	281mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	1.1g	1.1g	2.3g	2.3g	1.5g	1.5g	1.3g	1.3g	
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	照焼子キン		鯖の味噌焼		鶏もも竜田揚げ		白身魚のかに風あんかけ		豆腐のツナあんかけ		
	人参グラッセ		キヌサヤ		チンゲン菜ソテー		春雨のマヨネーズ炒め		さつま芋と鶏肉の炒め物		
	野菜たっぷりマーボ炒め		ナスと麩の炒め煮		カリフラワーの塩炒め		鶏肉とオクラの梅和え		菜の花のおひたし		
	たたきごぼう		レンコンとブキの煮物		えびポテトサラダ						
	エネルギー	322kcal	612kcal	313kcal	603kcal	316kcal	606kcal	284kcal	574kcal	301kcal	591kcal
	たんぱく質	16.7g	21.6g	13.3g	18.2g	14.8g	19.7g	14.4g	19.3g	13.5g	18.4g
	脂質	15.9g	16.6g	21.3g	22.0g	19.0g	19.7g	15.9g	16.6g	15.9g	16.6g
	炭水化物	26.1g	89.0g	15.4g	78.3g	21.7g	84.6g	20.6g	83.5g	26.6g	89.5g
ナトリウム	592mg	593mg	690mg	691mg	898mg	899mg	705mg	706mg	603mg	604mg	
カリウム	708mg	780mg	437mg	509mg	637mg	709mg	473mg	545mg	647mg	719mg	
リン	122mg	199mg	181mg	258mg	180mg	257mg	167mg	244mg	190mg	267mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	2.3g	2.3g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ごはんセット		ごはんセット		ごはんセット		ごはんセット		ごはんセット		
	エネルギー	855kcal	1725kcal	779kcal	1649kcal	838kcal	1708kcal	785kcal	1655kcal	768kcal	1638kcal
	たんぱく質	41.2g	55.9g	38.6g	53.3g	39.1g	53.8g	38.7g	53.4g	39.4g	54.1g
	脂質	45.8g	47.9g	47.6g	49.7g	49.2g	51.3g	46.0g	48.1g	43.3g	45.4g
	炭水化物	65.4g	254.1g	47.6g	236.3g	60.1g	248.8g	52.2g	240.9g	57.7g	246.4g
	ナトリウム	2088mg	2091mg	1875mg	1878mg	2167mg	2170mg	1979mg	1982mg	1776mg	1779mg
	カリウム	1588mg	1804mg	1248mg	1464mg	1563mg	1779mg	1363mg	1579mg	1607mg	1823mg
	リン	449mg	680mg	493mg	724mg	516mg	747mg	360mg	591mg	508mg	739mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	4.8g	4.8g	5.5g	5.5g	5.0g	5.0g	4.5g	4.5g
合計	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ごはんセット		ごはんセット		ごはんセット		ごはんセット		ごはんセット		
	エネルギー	951kcal	1821kcal	907kcal	1777kcal	934kcal	1804kcal	911kcal	1781kcal	896kcal	1766kcal
	たんぱく質	42.0g	56.7g	39.4g	54.1g	39.9g	54.6g	39.3g	54.0g	40.2g	54.9g
	脂質	46.0g	48.1g	47.8g	49.9g	49.4g	51.5g	46.2g	48.3g	43.5g	45.6g
	炭水化物	88.4g	277.1g	78.5g	267.2g	83.1g	271.8g	82.7g	271.4g	88.6g	277.3g
	ナトリウム	2094mg	2097mg	1881mg	1884mg	2173mg	2176mg	1981mg	1984mg	1782mg	1785mg
	カリウム	1701mg	1917mg	1368mg	1584mg	1676mg	1892mg	1543mg	1759mg	1727mg	1943mg
	リン	461mg	692mg	507mg	738mg	528mg	759mg	371mg	602mg	522mg	753mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	4.8g	4.8g	5.5g	5.5g	5.0g	5.0g	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各ご家庭でご用意ください。 ※商品は製造日より冷蔵で保管ください。
 ※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」

〇温め可 X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〜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