

週間献立表(カロリー調整食1600)

COOP ユーコープ

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27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		
豚肉と大根の煮物	麦	野菜笹かまぼこ	卵	三井寺煮	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦	
高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	大豆と椎茸の煮物	麦	小車麩煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	
人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	法蓮草としらすのおひたし	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ	麦	
★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★味噌汁(若芽・揚げ)		なめこと若芽のサッと煮	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	
朝食	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	
	エネルギー	212kcal	エネルギー	187kcal	エネルギー	165kcal	エネルギー	169kcal	エネルギー	152kcal
	たんぱく質	12.7g	たんぱく質	13.6g	たんぱく質	9.6g	たんぱく質	12.7g	たんぱく質	6.7g
	脂質	12.3g	脂質	13.6g	脂質	8.6g	脂質	9.2g	脂質	5.4g
	炭水化物	12.2g	炭水化物	16.7g	炭水化物	15.9g	炭水化物	13.7g	炭水化物	17.8g
	ナトリウム	605mg	ナトリウム	795mg	ナトリウム	900mg	ナトリウム	769mg	ナトリウム	995mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.5g
	エネルギー	20.0g	エネルギー	17.7g	エネルギー	20.7g	エネルギー	17.7g	エネルギー	20.4g
	たんぱく質	10.7g	たんぱく質	16.3g	たんぱく質	15.5g	たんぱく質	20.5g	たんぱく質	16.2g
	脂質	9.5g	脂質	10.5g	脂質	11.7g	脂質	12.5g	脂質	14.0g
昼食	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	
	エネルギー	201kcal	エネルギー	463kcal	エネルギー	243kcal	エネルギー	497kcal	エネルギー	252kcal
	たんぱく質	10.7g	たんぱく質	16.3g	たんぱく質	15.5g	たんぱく質	20.5g	たんぱく質	16.2g
	脂質	9.5g	脂質	10.5g	脂質	11.7g	脂質	12.5g	脂質	14.0g
	炭水化物	17.8g	炭水化物	73.0g	炭水化物	16.4g	炭水化物	70.4g	炭水化物	13.4g
	ナトリウム	661mg	ナトリウム	891mg	ナトリウム	681mg	ナトリウム	829mg	ナトリウム	762mg
	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.9g
	エネルギー	21.5g	エネルギー	48.1kcal	エネルギー	215kcal	エネルギー	481kcal	エネルギー	215kcal
	たんぱく質	14.7g	たんぱく質	20.5g	たんぱく質	11.5g	たんぱく質	16.6g	たんぱく質	14.7g
	脂質	11.7g	脂質	11.7g	脂質	10.4g	脂質	10.4g	脂質	10.1g
間食	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	
	エネルギー	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g	
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	シイラ照焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	豚肉のお好み焼風	麦	鶏のマスタード焼き	麦	ブリの塩焼	
	塩枝豆		塩ゆでアスパラ		青菜と高野豆腐の煮物	麦	法蓮草の煮ひたし	麦	人参グラッセ	
	油揚げの玉子とじ	卵麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	豚肉とごぼうの煮物	
	切干大根のパンバンジー	麦	プロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		カラフラワーのビーナップ味噌和え	乳麦落	蒸し鶏とザサイの香味春雨	
	★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦					麦か	
							★味噌汁(揚げ・白菜)		★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	
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	
	エネルギー	192kcal	エネルギー	458kcal	エネルギー	211kcal	エネルギー	473kcal	エネルギー	203kcal
	たんぱく質	19.1g	たんぱく質	25.0g	たんぱく質	11.1g	たんぱく質	16.8g	たんぱく質	13.8g
	脂質	8.2g	脂質	9.8g	脂質	12.4g	脂質	13.3g	脂質	10.2g
	炭水化物	10.7g	炭水化物	65.6g	炭水化物	15.3g	炭水化物	71.0g	炭水化物	13.9g
	ナトリウム	797mg	ナトリウム	1023mg	ナトリウム	782mg	ナトリウム	1008mg	ナトリウム	673mg
	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	1.7g
	エネルギー	26.0g	エネルギー	52.4kcal	エネルギー	260kcal	エネルギー	527kcal	エネルギー	268kcal
	たんぱく質	18.5g	たんぱく質	23.8g	たんぱく質	14.2g	たんぱく質	15.8g	たんぱく質	14.2g
	脂質	14.2g	脂質	14.9g	脂質	15.3g	脂質	17.0g	脂質	14.1g
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	
	エネルギー	605kcal	エネルギー	1392kcal	エネルギー	641kcal	エネルギー	1423kcal	エネルギー	620kcal
	たんぱく質	42.5g	たんぱく質	59.3g	たんぱく質	40.2g	たんぱく質	56.8g	たんぱく質	39.6g
	脂質	30.0g	脂質	33.9g	脂質	32.7g	脂質	36.0g	脂質	32.6g
	炭水化物	40.7g	炭水化物	205.3g	炭水化物	47.6g	炭水化物	212.3g	炭水化物	41.0g
	ナトリウム	2063mg	ナトリウム	2709mg	ナトリウム	2112mg	ナトリウム	2737mg	ナトリウム	2204mg
	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	7.0g	食塩相当量	5.6g
	エネルギー	812kcal	エネルギー	1599kcal	エネルギー	838kcal	エネルギー	1620kcal	エネルギー	821kcal
	たんぱく質	48.6g	たんぱく質	65.4g	たんぱく質	47.9g	たんぱく質	64.5g	たんぱく質	47.0g
	脂質	37.1g	脂質	41.0g	脂質	39.7g	脂質	43.0g	脂質	39.6g
合計(間食込)	炭水化物	72.6g	炭水化物	237.2g	炭水化物	75.4g	炭水化物	240.1g	炭水化物	83.9g
	ナトリウム	2137mg	ナトリウム	2783mg	ナトリウム	2188mg	ナトリウム	2813mg	ナトリウム	2281mg
	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	5.8g
	エネルギー	836kcal	エネルギー	1618kcal	エネルギー	836kcal	エネルギー	1618kcal	エネルギー	832kcal
	たんぱく質	47.6g	たんぱく質	64.6g	たんぱく質	49.2g	たんぱく質	65.2g	たんぱく質	47.6g
合計(間食込)	脂質	37.5g	脂質	40.9g	脂質	36.3g	脂質	40.0g	脂質	37.5g
	炭水化物	74.1g	炭水化物	242.1g	炭水化物	83.0g	炭水化物	246.9g	炭水化物	76.1g
	ナトリウム	2018mg	ナトリウム	2643mg	ナトリウム	2246mg	ナトリウム	2866mg	ナトリウム	1942mg
	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	6.7g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	5.1g
	エネルギー	1621kcal	エネルギー	1424kcal	エネルギー	1411kcal	エネルギー	1297kcal	エネルギー	635kcal

※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。

※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、個々のおかずには本来使用しない食材が混入する可能性があります。



週間献立表(カロリー調整食1440)

COOP ユーコープ

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27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120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え	麦 卵 小麦 卵	★ごはん120g 野菜巻かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし	卵 麦 麦 麦	★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの貝たくさん煮 なめこと若芽のサッと煮	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー ^(*) 中華キャベツ	卵麦 乳麦 麦						
朝食	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	212kcal	405kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	488mg	489mg
	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	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g
	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 バジルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 豚ロースのエネギソース 和風ボトフ ネギ味噌炒め	麦 乳麦 麦	★ごはん120g さわら味噌粕焼 ビーマンソーテー 鶏と蓮根のビリ辛煮 マリーネサラダ	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル	卵乳麦 麦	★ごはん120g ホイコーロー ^(*) プロッコリーの煮物 野菜の生姜醤油漬け	麦落 麦 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	394kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
昼食	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	14.7g	18.0g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	16.8g	58.7g
	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	823mg	824mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g
	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん120g シラフ照焼 塙枝豆 油揚げの玉子とじ 切干大根のパンパンジー	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塙ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 プロッコリーのペペロンチーノ	乳麦 乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のマスター焼き 法蓮草の煮びたし コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナツ味噌和え	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦 麦 麦 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	192kcal	385kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	268kcal	461kcal
夕食	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	18.5g	21.8g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.2g	14.7g
	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	14.1g	56.0g
	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	631mg	632mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	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	605kcal	1184kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	39.9g	49.8g
	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	30.5g	32.0g
	炭水化物	40.1g	166.4g	炭水化物	47.6g	173.3g	炭水化物	41.0g	166.7g	炭水化物	51.1g	176.8g	炭水化物	48.3g	174.0g
合計	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	1942mg	1945mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	37.1g	38.6g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	37.5g	39.0g
合計(間食込)	炭水化物	72.6g	198.3g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	69.9g	195.6g	炭水化物	83.0g	208.7g	炭水化物	76.1g	201.8g
	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2281mg	2284mg	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2018mg	2021mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g

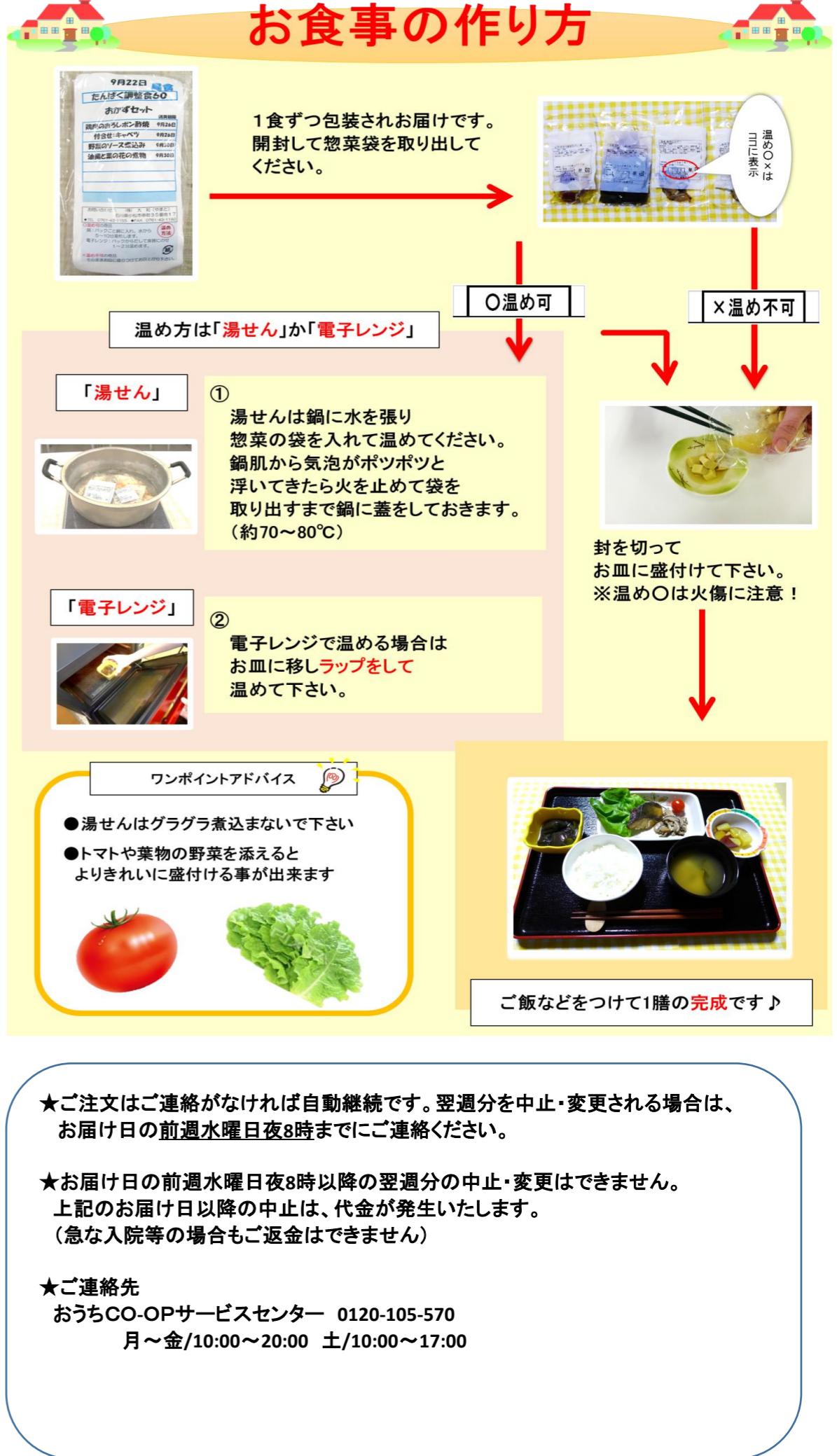
*献立は予告なく変更することがあります。 *「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。 *商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。

*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。

*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、個々のおかずには本来使用しない食材が混入する可能性があります。



週間献立表(たんぱく調整食40)

COOP ユーコープ

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27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	
肉団子の玉ねぎあん	卵・乳・小麦(麦)	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵・麦	ペークンホテトエッグ	卵・乳・麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳・麦	がんもどきの含め煮	麦
人参とせんまいのナムル	麦	野菜の味噌煮込み	麦	麩の野菜あんかけ	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳・麦	キャベツとザーサイ炒め	
スイートパンフ		ひじきのこまヨ和え	卵・乳・麦	切干大根のコンソメ炒め	乳・麦	インゲンのこま和え	麦	和風マヨネーズ和え	卵・麦
<hr/>									
朝食	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
	エネルギー	295kcal	エネルギー	257kcal	エネルギー	231kcal	エネルギー	250kcal	エネルギー
	たんぱく質	7.7g	たんぱく質	4.4g	たんぱく質	4.7g	たんぱく質	7.4g	たんぱく質
	脂質	11.8g	脂質	12.4g	脂質	15.1g	脂質	15.3g	脂質
	炭水化物	39.3g	炭水化物	92.1g	炭水化物	25.0g	炭水化物	18.8g	炭水化物
	ナトリウム	549mg	ナトリウム	550mg	ナトリウム	759mg	ナトリウム	628mg	ナトリウム
	カリウム	574mg	カリウム	635mg	カリウム	421mg	カリウム	400mg	カリウム
	リン	118mg	リン	183mg	リン	71mg	リン	136mg	リン
	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量
昼食	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
	エネルギー	295kcal	エネルギー	257kcal	エネルギー	231kcal	エネルギー	250kcal	エネルギー
	たんぱく質	7.7g	たんぱく質	4.4g	たんぱく質	4.7g	たんぱく質	7.4g	たんぱく質
	脂質	11.8g	脂質	12.4g	脂質	15.1g	脂質	15.3g	脂質
	炭水化物	39.3g	炭水化物	92.1g	炭水化物	25.0g	炭水化物	18.8g	炭水化物
	ナトリウム	549mg	ナトリウム	550mg	ナトリウム	759mg	ナトリウム	629mg	ナトリウム
	カリウム	574mg	カリウム	635mg	カリウム	421mg	カリウム	400mg	カリウム
	リン	118mg	リン	183mg	リン	71mg	リン	136mg	リン
	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量
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
	エネルギー	324kcal	エネルギー	360kcal	エネルギー	361kcal	エネルギー	356kcal	エネルギー
	たんぱく質	9.4g	たんぱく質	13.5g	たんぱく質	12.0g	たんぱく質	13.3g	たんぱく質
	脂質	16.0g	脂質	16.6g	脂質	26.1g	脂質	19.9g	脂質
	炭水化物	35.7g	炭水化物	88.5g	炭水化物	23.2g	炭水化物	26.7g	炭水化物
	ナトリウム	872mg	ナトリウム	873mg	ナトリウム	554mg	ナトリウム	555mg	ナトリウム
	カリウム	265mg	カリウム	326mg	カリウム	597mg	カリウム	658mg	カリウム
	リン	103mg	リン	168mg	リン	116mg	リン	181mg	リン
	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量
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)
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	肉野菜炒め	麦	ヤンニヨムチキン風	麦	赤魚の天ぷら	麦	ブリ田楽	麦	★ごはん150g
	けんちん煮	麦	スパシーテー	乳・麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳・麦	クリーム煮込みハンバーグ
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵・麦	大根とひき肉のクリーム煮	乳・麦	ふきのきんひら	麦	揚茄子と玉ねぎの煮物	麦	大根とひき肉の煮物
			カラフルサラダ	卵・乳・麦	さつま芋のレモン煮	麦	玉子スパサラダ	卵・乳・麦	玉子スパサラダ
					ミックススマカロニサラダ	卵・乳・麦	コーンサラダ	卵・乳・麦	
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
	エネルギー	959kcal	エネルギー	1688kcal	エネルギー	996kcal	エネルギー	1725kcal	エネルギー
	たんぱく質	27.1g	たんぱく質	39.4g	たんぱく質	25.2g	たんぱく質	37.5g	たんぱく質
	脂質	53.6g	脂質	55.4g	脂質	63.3g	脂質	65.1g	脂質
	炭水化物	91.0g	炭水化物	249.4g	炭水化物	78.6g	炭水化物	237.0g	炭水化物
	ナトリウム	2206mg	ナトリウム	2209mg	ナトリウム	2094mg	ナトリウム	2097mg	ナトリウム
	カリウム	1270mg	カリウム	1453mg	カリウム	1493mg	カリウム	1676mg	カリウム
	リン	345mg	リン	540mg	リン	332mg	リン	527mg	リン
	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量
合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	エネルギー	1752kcal	エネルギー	1044kcal	エネルギー	1773kcal	エネルギー
	たんぱく質	27.5g	たんぱく質	39.8g	たんぱく質	25.6g	たんぱく質	37.9g	たんぱく質
	脂質	53.7g	脂質	55.5g	脂質	63.4g	脂質	65.2g	脂質
	炭水化物	106.5g	炭水化物	264.9g	炭水化物	90.1g	炭水化物	248.5g	炭水化物
	ナトリウム	2209mg	ナトリウム	2212mg	ナトリウム	2097mg	ナトリウム	2100mg	ナトリウム
	カリウム	1330mg	カリウム	1513mg	カリウム	1549mg	カリウム	1732mg	カリウム
	リン	352mg	リン	547mg	リン	338mg	リン	533mg	リン
	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量

※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。

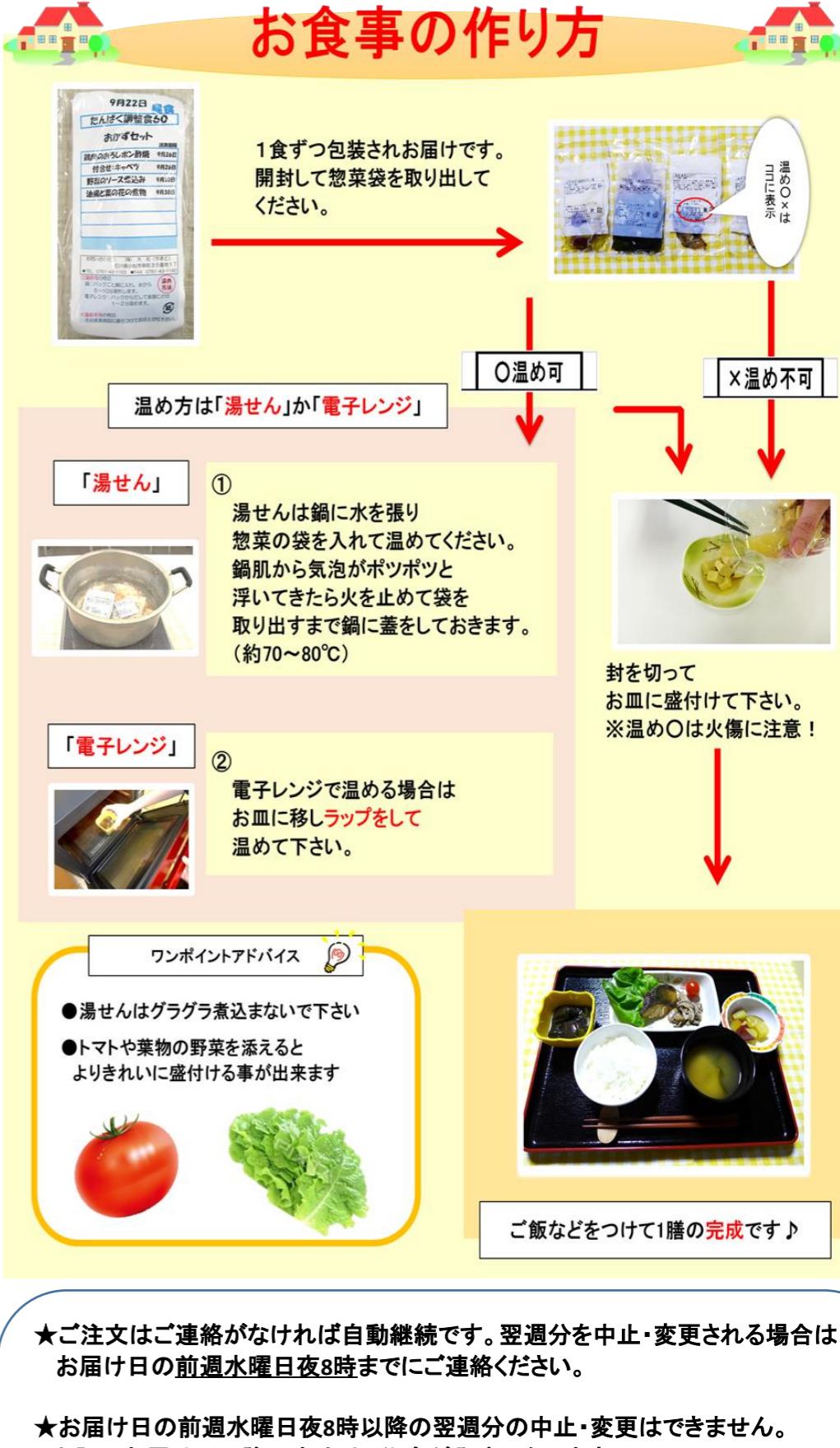
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください。

※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、個々のおかずには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



★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、

お届け日の前週水曜日夜8時までにご連絡ください。

★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。

上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。

(急な入院等の場合もご返金はできません)

★ご連絡先

おうちCO-OPサービスセンター 0120-105-570

月～金/10:00～20:00 土/10:00～17:00

週間献立表(たんぱく調整食60)

COOP ユーコープ

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27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180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 シヤガ芋の洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬け		★ごはん180g 乳麦落 卵麦 麦		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル		★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キヤベツ		★ごはん180g 肉団子の中華炒め 麩の野菜あんかけ パシルホテチキン		
朝食	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	
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	223kcal 6.1g 14.2g 19.4g 559mg 508mg 100mg	513kcal 11.0g 14.9g 82.3g 560mg 580mg 177mg	218kcal 9.6g 14.5g 12.8g 749mg 750mg 176mg	508kcal 14.5g 13.5g 79.0g 569mg 530mg 253mg	176kcal 10.8g 8.7g 9.4g 77.4g 570mg 498mg	466kcal 15.7g 11.6g 10.9g 607mg 570mg 142mg	219kcal 8.3g 11.6g 13.2g 608mg 490mg 219mg	509kcal 13.2g 7.1g 14.1g 613mg 490mg 110mg	165kcal 9.2g 7.1g 14.1g 614mg 370mg 116mg	
食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.6g
★ごはん180g 鶏肉のきつぱりレモン酢焼 人参クラッセ 里芋と小松菜のとろみ煮 プロッコリーのペペロンチーノ		★ごはん180g カレイのスパイスクロ ピーマンソテー ^レ 大根の柚肴煮 人参とコーンのツナマヨ和え		★ごはん180g 豚肉とザサイの中華玉子炒め ひしきとアサリの煮物 切干と法蓮草のこママヨネーズ		★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏肉と春雨の中華煮 若芽と油揚げのおひたし		★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参クラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え		★ごはん180g 湯せん 電子レンジ
昼食	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	
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	275kcal 16.5g 15.0g 17.2g 717mg 532mg 93mg	565kcal 21.4g 15.7g 80.1g 718mg 604mg 170mg	297kcal 16.0g 16.0g 22.3g 664mg 519mg 174mg	587kcal 20.9g 16.7g 85.2g 665mg 591mg 251mg	278kcal 11.0g 21.0g 10.4g 695mg 362mg 149mg	568kcal 15.9g 21.7g 73.3g 696mg 434mg 226mg	335kcal 18.0g 21.7g 28.4g 538mg 486mg 256mg	626kcal 22.9g 16.4g 91.3g 539mg 558mg 333mg	276kcal 16.5g 14.0g 19.1g 665mg 445mg 72mg	566kcal 21.4g 14.7g 82.0g 666mg 517mg 149mg
食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g
夕食	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー ^レ 切干大根の韓国風炒め ミックススマカロニサラダ	★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え	★ごはん180g サフランの味噌煮 菜の花 人参しりしり	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン キャベツソテー ^レ フレンチマカロニ	★ごはん180g 鶏のトマトバジルソース 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	★ごはん180g 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮	★ごはん180g 鶏のトマトバジルソース 大豆とごぼうの煮物 白菜のスープ煮	★ごはん180g 315kcal 13.5g 23.0g 11.6g 666mg 466mg 204mg	315kcal 18.4g 23.7g 74.5g 667mg 538mg 281mg	605kcal 18.4g 23.7g 74.5g 667mg 538mg 281mg
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	272kcal 16.6g 15.4g 14.5g 684mg 471mg 211mg	562kcal 21.5g 16.1g 17.4g 685mg 543mg 288mg	272kcal 13.9g 13.9g 22.0g 667mg 616mg 162mg	562kcal 18.8g 14.6g 84.9g 668mg 616mg 239mg	303kcal 17.0g 15.9g 21.8g 725mg 550mg 202mg	593kcal 21.9g 16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg	286kcal 15.7g 15.2g 21.3g 546mg 521mg 186mg	576kcal 20.6g 15.9g 84.2g 547mg 731mg 263mg	315kcal 13.5g 23.0g 84.2g 547mg 803mg 263mg	605kcal 18.4g 23.7g 74.5g 667mg 466mg 204mg
食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.7g
合計(間食込)	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	770kcal 39.2g 44.6g 51.1g 1960mg 1511mg 404mg	1640kcal 53.9g 46.7g 239.8g 1963mg 1727mg 635mg	787kcal 39.5g 42.7g 60.4g 2080mg 1521mg 512mg	1657kcal 54.2g 44.8g 249.1g 2083mg 1737mg 743mg	1627kcal 38.8g 45.6g 46.7g 1989mg 1410mg 493mg	1627kcal 39.6g 47.9g 46.7g 1998mg 1626mg 724mg	1710kcal 42.0g 47.1g 41.8g 1691mg 1635mg 552mg	1710kcal 56.7g 43.9g 41.8g 1694mg 1851mg 783mg	1710kcal 13.5g 15.9g 15.2g 1694mg 1851mg 552mg	1626kcal 39.2g 44.1g 44.1g 1944mg 1209mg 392mg
食塩相当量	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.3g	食塩相当量	5.0g
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	898kcal 40.0g 44.8g 82.0g 1966mg 1631mg 418mg	1768kcal 54.7g 46.9g 270.7g 1969mg 1847mg 649mg	883kcal 40.3g 42.9g 83.4g 2086mg 1634mg 524mg	1753kcal 55.0g 45.0g 272.1g 1995mg 1850mg 755mg	885kcal 39.6g 45.8g 77.6g 1998mg 1746mg 507mg	1755kcal 54.3g 47.9g 266.3g 1693mg 1749mg 738mg	966kcal 42.6g 42.0g 102.2g 1693mg 1749mg 558mg	1836kcal 57.3g 44.1g 290.9g 1696mg 1965mg 789mg	1754kcal 40.0g 44.3g 75.7g 1950mg 1329mg 406mg
食塩相当量	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	4.3g	食塩相当量	5.0g

*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。 *商品は要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(患者用食品)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、個々のおかずには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



★ご注文は、ご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、お届け日の前週水曜日夜8時までにご連絡ください。

★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。(急な入院等の場合もご返金はできません)

★ご連絡先

おうちCO-OPサービスセンター 0120-105-570

月～金/10:00～20:00 土/10:00～17:00

週間献立表 (やわらか普通食)

COOP ユーコープ

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25(水)		2月26日(木)		2月27(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	
★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん せんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 人参しりしり いんげんと鶏肉のさつまい胡麻酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	
朝食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	フルセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
★やわらかごはん180g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 オニオンソテー ⁺ キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参のきな粉和え 担々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	
昼食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	フルセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
夕食	★やわらかごはん180g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 卵麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじやがバター ⁺ 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キヤベツソテー ⁺ 揚げナスの肉味噌からめ キヤベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スパソテー ⁺ 炒り豆腐 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	フルセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
合計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	フルセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	

★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずセットには付ません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

※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。

お食事の作り方



★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、
お届け日の前週水曜日夜8時までにご連絡ください。

★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。
上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。

(急な入院等の場合もご返金はできません)

★ご連絡先
おうちCO-OPサービスセンター 0120-105-570
月～金/10:00～20:00 土/10:00～17:00

週間献立表（刻み食）

COOP ユーコープ

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27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	
★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 人参しりしり いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め キヤベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー 157kcal 蛋白質 7.9g 脂質 7.7g 炭水化物 15.3g ナトリウム 635mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット エネルギー 316kcal 蛋白質 11.6g 脂質 8.4g 炭水化物 48.3g ナトリウム 1075mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 191kcal 蛋白質 7.0g 脂質 11.6g 炭水化物 15.3g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット エネルギー 350kcal 蛋白質 10.7g 脂質 12.3g 炭水化物 48.3g ナトリウム 1102mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 89kcal 蛋白質 7.2g 脂質 2.5g 炭水化物 10.0g ナトリウム 826mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット エネルギー 248kcal 蛋白質 10.9g 脂質 3.2g 炭水化物 43.0g ナトリウム 1266mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 96kcal 蛋白質 6.1g 脂質 2.5g 炭水化物 11.9g ナトリウム 1007mg 食塩相当量 2.6g	おかずセット フルセット エネルギー 141kcal 蛋白質 6.9g 脂質 8.0g 炭水化物 11.0g ナトリウム 587mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット エネルギー 300kcal 蛋白質 10.6g 脂質 8.7g 炭水化物 44.0g ナトリウム 1027mg 食塩相当量 2.6g		
★全粥240g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 オニオソソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の磯辺焼き 人参のきな粉和え 担々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦 麦	
栄養価 エネルギー 277kcal 蛋白質 14.9g 脂質 15.2g 炭水化物 20.0g ナトリウム 1039mg 食塩相当量 2.6g	おかずセット フルセット エネルギー 436kcal 蛋白質 18.6g 脂質 15.9g 炭水化物 53.0g ナトリウム 1479mg 食塩相当量 3.8g	栄養価 エネルギー 207kcal 蛋白質 14.3g 脂質 9.2g 炭水化物 15.4g ナトリウム 738mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット エネルギー 366kcal 蛋白質 18.0g 脂質 9.9g 炭水化物 48.4g ナトリウム 1178mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 269kcal 蛋白質 15.0g 脂質 12.4g 炭水化物 24.1g ナトリウム 702mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット エネルギー 428kcal 蛋白質 18.7g 脂質 13.1g 炭水化物 57.1g ナトリウム 1142mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 220kcal 蛋白質 11.1g 脂質 10.3g 炭水化物 20.9g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット エネルギー 379kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.0g 炭水化物 53.9g ナトリウム 1301mg 食塩相当量 3.3g	おかずセット フルセット エネルギー 286kcal 蛋白質 11.6g 脂質 10.4g 炭水化物 22.5g ナトリウム 719mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット エネルギー 445kcal 蛋白質 15.3g 脂質 17.1g 炭水化物 55.5g ナトリウム 1159mg 食塩相当量 2.9g	
★全粥240g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦	★全粥240g 鶏のちんちゃん焼き ツナじゃがバター ¹ 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 揚げナスの肉味噌からめ キヤベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦落 麦	★全粥240g とんかつ キヤベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ スパソテー ² 炒り豆腐 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 185kcal 蛋白質 13.4g 脂質 8.6g 炭水化物 15.1g ナトリウム 676mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット エネルギー 344kcal 蛋白質 17.1g 脂質 9.3g 炭水化物 48.1g ナトリウム 1116mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 201kcal 蛋白質 10.7g 脂質 8.0g 炭水化物 20.1g ナトリウム 917mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット エネルギー 360kcal 蛋白質 14.4g 脂質 8.7g 炭水化物 53.1g ナトリウム 1357mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 258kcal 蛋白質 16.3g 脂質 13.7g 炭水化物 19.3g ナトリウム 821mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット エネルギー 417kcal 蛋白質 20.0g 脂質 14.4g 炭水化物 52.3g ナトリウム 1261mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 317kcal 蛋白質 12.4g 脂質 18.4g 炭水化物 25.2g ナトリウム 652mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット エネルギー 476kcal 蛋白質 16.1g 脂質 19.1g 炭水化物 58.2g ナトリウム 1092mg 食塩相当量 2.8g	おかずセット フルセット エネルギー 213kcal 蛋白質 12.3g 脂質 6.6g 炭水化物 22.0g ナトリウム 885mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット エネルギー 372kcal 蛋白質 16.0g 脂質 7.3g 炭水化物 55.0g ナトリウム 1325mg 食塩相当量 3.4g	
合計	栄養価 エネルギー 619kcal 蛋白質 36.2g 脂質 31.5g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2350mg 食塩相当量 5.9g	栄養価 エネルギー 1096kcal 蛋白質 47.3g 脂質 33.6g 炭水化物 149.4g ナトリウム 3670mg 食塩相当量 9.3g	栄養価 エネルギー 599kcal 蛋白質 32.0g 脂質 28.8g 炭水化物 50.8g ナトリウム 2317mg 食塩相当量 5.9g	栄養価 エネルギー 1076kcal 蛋白質 43.1g 脂質 30.9g 炭水化物 149.8g ナトリウム 3637mg 食塩相当量 9.3g	栄養価 エネルギー 616kcal 蛋白質 38.5g 脂質 28.6g 炭水化物 53.4g ナトリウム 2349mg 食塩相当量 6.0g	栄養価 エネルギー 1093kcal 蛋白質 49.6g 脂質 30.7g 炭水化物 152.4g ナトリウム 3669mg 食塩相当量 9.3g	栄養価 エネルギー 633kcal 蛋白質 29.6g 脂質 31.2g 炭水化物 58.0g ナトリウム 2080mg 食塩相当量 5.3g	栄養価 エネルギー 1110kcal 蛋白質 40.7g 脂質 33.3g 炭水化物 157.0g ナトリウム 3400mg 食塩相当量 8.7g	栄養価 エネルギー 640kcal 蛋白質 30.8g 脂質 31.0g 炭水化物 55.5g ナトリウム 2191mg 食塩相当量 5.6g	栄養価 エネルギー 1117kcal 蛋白質 41.9g 脂質 33.1g 炭水化物 154.5g ナトリウム 3511mg 食塩相当量 8.9g

★はフルセット（ご飯・汁物セット）のメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

※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。



週間献立表 (ムース食)

COOP ユーコープ

2月23日(月) 品名 アレルゲン		2月24日(火) 品名 アレルゲン		2月25日(水) 品名 アレルゲン		2月26日(木) 品名 アレルゲン		2月27日(金) 品名 アレルゲン	
★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 乳麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 132kcal 7.6g 6.9g 13.3g 602mg 1.5g	フルセット 309kcal 2.9g 3.1g 14.1g 1124mg 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
朝食									
★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	フルセット 374kcal 9.1g 10.8g 59.4g 1376mg 3.5g	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
昼食									
★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚と菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーヌ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
夕食									
★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚と菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーヌ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
合計									
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量

*★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかげのみの方はご家庭でご用意ください。

*ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。

*天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合もあります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。

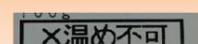
*アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

*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、個々のおかずには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ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください。

- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です

(a) 湯せん

(i) 電子レンジ

(a) 湯せん

鍋に60°Cくらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして15分程温めます。追加で火はかけません。

(i) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、お届け日の前週水曜日夜8時までにご連絡ください。

★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。

上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。
(急な入院等の場合もご返金はできません)

★ご連絡先

おうちCO-OPサービスセンター 0120-105-570

月～金/10:00～20:00 土/10:00～17:00

週間献立表(カロリー調整食1600)

COOP ユーコープ

3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6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	
豚肉と野菜の生姜炒め	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦
プロッコリーの玉子とじ	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	せんまいとミンチの煮物	乳麦	和風ホトフ	乳麦
煮生酢	麦	カリフラワーの甘酢漬け		法蓮草ときのこの和え物	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	一口ナスのオランダ煮	麦
★味噌汁(若芽・白菜)		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(豆腐・巻麺)	麦	★味噌汁(巻麺・揚げ)	麦
朝食	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
	エネルギー	174kcal	エネルギー	430kcal	エネルギー	140kcal	エネルギー	399kcal	エネルギー
	たんぱく質	10.3g	たんぱく質	15.5g	たんぱく質	8.2g	たんぱく質	13.3g	たんぱく質
	脂質	8.6g	脂質	9.4g	脂質	4.7g	脂質	6.0g	脂質
	炭水化物	14.0g	炭水化物	69.0g	炭水化物	17.8g	炭水化物	71.8g	炭水化物
	ナトリウム	621mg	ナトリウム	873mg	ナトリウム	616mg	ナトリウム	781mg	ナトリウム
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量
	エネルギー	174kcal	エネルギー	430kcal	エネルギー	140kcal	エネルギー	399kcal	エネルギー
	たんぱく質	10.3g	たんぱく質	15.5g	たんぱく質	8.2g	たんぱく質	13.3g	たんぱく質
	脂質	8.6g	脂質	9.4g	脂質	4.7g	脂質	6.0g	脂質
昼食	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
	エネルギー	215kcal	エネルギー	469kcal	エネルギー	237kcal	エネルギー	494kcal	エネルギー
	たんぱく質	13.5g	たんぱく質	18.6g	たんぱく質	14.0g	たんぱく質	19.0g	たんぱく質
	脂質	9.7g	脂質	10.5g	脂質	11.6g	脂質	12.4g	脂質
	炭水化物	18.0g	炭水化物	72.4g	炭水化物	18.9g	炭水化物	73.9g	炭水化物
	ナトリウム	906mg	ナトリウム	1054mg	ナトリウム	684mg	ナトリウム	912mg	ナトリウム
	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量
	エネルギー	215kcal	エネルギー	469kcal	エネルギー	237kcal	エネルギー	494kcal	エネルギー
	たんぱく質	13.5g	たんぱく質	18.6g	たんぱく質	14.0g	たんぱく質	19.0g	たんぱく質
	脂質	9.7g	脂質	10.5g	脂質	11.6g	脂質	12.4g	脂質
間食	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
	エネルギー	215kcal	エネルギー	469kcal	エネルギー	237kcal	エネルギー	494kcal	エネルギー
	たんぱく質	13.5g	たんぱく質	18.6g	たんぱく質	14.0g	たんぱく質	19.0g	たんぱく質
	脂質	9.7g	脂質	10.5g	脂質	11.6g	脂質	12.4g	脂質
	炭水化物	18.0g	炭水化物	72.4g	炭水化物	18.9g	炭水化物	73.9g	炭水化物
	ナトリウム	906mg	ナトリウム	1054mg	ナトリウム	684mg	ナトリウム	912mg	ナトリウム
	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量
	エネルギー	215kcal	エネルギー	469kcal	エネルギー	237kcal	エネルギー	494kcal	エネルギー
	たんぱく質	13.5g	たんぱく質	18.6g	たんぱく質	14.0g	たんぱく質	19.0g	たんぱく質
	脂質	9.7g	脂質	10.5g	脂質	11.6g	脂質	12.4g	脂質
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
	エネルギー	241kcal	エネルギー	507kcal	エネルギー	271kcal	エネルギー	526kcal	エネルギー
	たんぱく質	17.0g	たんぱく質	22.9g	たんぱく質	18.5g	たんぱく質	23.5g	たんぱく質
	脂質	11.9g	脂質	13.5g	脂質	15.2g	脂質	16.0g	脂質
	炭水化物	18.2g	炭水化物	73.1g	炭水化物	15.8g	炭水化物	70.5g	炭水化物
	ナトリウム	662mg	ナトリウム	888mg	ナトリウム	802mg	ナトリウム	1028mg	ナトリウム
	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量
	エネルギー	241kcal	エネルギー	507kcal	エネルギー	271kcal	エネルギー	526kcal	エネルギー
	たんぱく質	17.0g	たんぱく質	22.9g	たんぱく質	18.5g	たんぱく質	23.5g	たんぱく質
	脂質	11.9g	脂質	13.5g	脂質	15.2g	脂質	16.0g	脂質
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
	エネルギー	630kcal	エネルギー	1406kcal	エネルギー	648kcal	エネルギー	1419kcal	エネルギー
	たんぱく質	40.8g	たんぱく質	57.0g	たんぱく質	40.7g	たんぱく質	55.8g	たんぱく質
	脂質	30.2g	脂質	33.4g	脂質	31.5g	脂質	34.4g	脂質
	炭水化物	50.2g	炭水化物	214.5g	炭水化物	52.5g	炭水化物	216.2g	炭水化物
	ナトリウム	2189mg	ナトリウム	2815mg	ナトリウム	2102mg	ナトリウム	2721mg	ナトリウム
	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	7.2g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	6.9g	食塩相当量
	エネルギー	837kcal	エネルギー	1613kcal	エネルギー	845kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー
	たんぱく質	46.9g	たんぱく質	63.1g	たんぱく質	48.4g	たんぱく質	63.5g	たんぱく質
	脂質	37.3g	脂質	40.5g	脂質	38.5g	脂質	41.4g	脂質
合計(間食込)	炭水化物	82.1g	炭水化物	246.4g	炭水化物	80.3g	炭水化物	244.0g	炭水化物
	ナトリウム	2263mg	ナトリウム	2889mg	ナトリウム	2178mg	ナトリウム	2797mg	ナトリウム
	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	7.4g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量
	エネルギー	837kcal	エネルギー	1613kcal	エネルギー	845kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー
	たんぱく質	46.9g	たんぱく質	63.1g	たんぱく質	48.4g	たんぱく質	63.5g	たんぱく質

※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。

※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、個々のおかずには本来使用しない食材が混入する可能性があります。



週間献立表(カロリー調整食1440)

COOP ユーコープ

3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6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120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g							
豚肉と野菜の生姜炒め	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦						
プロッコリーの玉子とじ	卵麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	せんまいとミニチの煮物	乳麦	和風ボトフ	乳麦						
煮生酢	麦	カリフラワーの甘酢漬け		法蓮草ときのこの和え物	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	一口ナスのオランダ煮	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	おかず	ご飯セット						
エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	
たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	5.6g	8.9g	
脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.0g	13.5g	
炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	15.5g	57.4g	
ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	584mg	585mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	赤魚の生姜煮	麦	豚肉とキャベツのバジルトマト炒め	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦						
塙ゆでアスハフ		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	采の花		大豆とごはうの味噌炒め	麦落	塙枝豆							
里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	もずくの酢の物	麦	高野豆腐の洋風玉子とじ	卵乳麦						
三色野菜ナムル	麦			和風サラダ	卵			菜の花のおひたし	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	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	408kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	
たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	22.4g	25.7g	
脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.6g	9.1g	
炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	10.9g	52.8g	
ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	760mg	761mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g							
★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
まぐろカツ	麦	豚肉とキャベツの塩おかか		照焼チキン	麦	フリの味噌焼		クリーム煮込みハンバーグ	乳麦						
きのこソテー	乳麦	五色煮豆	卵麦	インゲンソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦						
鶏肉と小松菜煮	麦	若芽と浦鉾の和え物	麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳麦	豚肉と里芋のこま煮	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦						
キャベツのあっさり昆布和え				切干大根としらすの煮物	麦	切干と菜の花のおひたし	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	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	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	281kcal	474kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	
たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	11.2g	14.5g	
脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	15.6g	16.1g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	9.2g	9.7g	
炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	16.0g	57.9g	
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	769mg	770mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	
たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	
脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	30.8g	32.3g	
炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	42.4g	168.1g	
ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2113mg	2116mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	
たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.3g	56.2g	たんぱく質	46.6g	56.5g	
脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	37.8g	39.3g	
炭水化物	82.1g	207.8g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	73.2g	198.9g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	71.3g	197.0g	
ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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。※おかげ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。

※アレルゲンは特定品目卵・乳・小麦・麦・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は文献表で表の記表です。

※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、個々のおかげに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
て表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

①



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°C)

1

電子レンジで温める場合は
皿に移しラップをして
めて下さい。

A close-up photograph showing a person's hand holding a yellow measuring tape. The tape is extended horizontally, measuring the width of a dark-colored window frame. The background is slightly blurred, suggesting an outdoor setting.

1

ワンポイントアドバイス 

さんはグラグラ煮込まないで下さい
や葉物の野菜を添えると
わいに盛付ける事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、お届け日の前週水曜日夜8時までにご連絡ください。

★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。
上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。
(急な入院等の場合もご返金はできません)

★ご連絡先
おうちCO-OPサービスセンター 0120-105-570
月～金/10:00～20:00 土/10:00～17:00

週間献立表(たんぱく調整食40)

COOP ユーコープ

3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6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							
豆腐ステーキ	卵	野菜笹かまぼこ	卵	ミートボールのクリーム煮	卵乳麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	目玉焼き	卵						
人参の炒り煮	麦	さつまいの甘露煮	麦	キャロットエッグ	卵乳麦	一口ナスのオランダ煮	麦	みそホテト							
ボテトサラダ	卵乳	レインボーサラダ	卵麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	キャベツのビリ辛マヨネーズ	卵麦か	春雨とツナのサラダ	卵						
朝食															
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	276kcal	519kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	
たんぱく質	4.8g	8.9g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	4.0g	8.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g	
脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	16.7g	17.3g	
炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	21.6g	74.4g	
ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	511mg	510mg	ナトリウム	434mg	435mg	
カリウム	314mg	375mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	384mg	445mg	
リン	67mg	132mg	リン	80mg	145mg	リン	125mg	190mg	リン	63mg	128mg	リン	101mg	166mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
午食															
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
豚肉ときのこのコチュジャン炒め	麦	オニオンソースハンバーク	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚ハラと白菜の味噌煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	大豆と人参の煮物	麦				
かぼちゃのいご煮	麦	スパイス	乳麦	人參のきんひら	麦	竹輪のとよ炒め	麦	明太ボテトサラダ	卵麦	スイートおさつ					
えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	菜の花のクリーム煮	乳麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	レインボー春雨	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	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	363kcal	606kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	
たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	12.3g	16.6g	
脂質	23.1g	23.7g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	13.1g	13.7g	
炭水化物	21.3g	80.1g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	32.4g	87.2g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	51.7g	104.5g	
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	438mg	439mg	
カリウム	537mg	598mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	938mg	999mg	
リン	145mg	210mg	リン	150mg	215mg	リン	142mg	207mg	リン	164mg	229mg	リン	193mg	258mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
間食	◎みかん(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	◎みかん(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		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
鶏のこまタレ煮	麦	豚バラとチキン葉の玉子炒め	卵乳麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	鰯のバジルオリーブ焼		豚バラとキャベツのスミナ炒め	麦						
人参グラッセ	乳麦	ひとくちかんも煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	赤玉南瓜煮	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦		
キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	ひじきと蓮根のマヨ炒め	卵麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	ホテトピーンスサラダ	卵麦	四色なます							
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	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	338kcal	581kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	
たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.2g	13.3g	
脂質	16.6g	17.2g	脂質	26.5g	27.1g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.8g	25.4g	
炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	13.9g	66.7g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	21.8g	74.6g	
ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	642mg	643mg	
カリウム	391mg	452mg	カリウム	387mg	448mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	763mg	763mg	カリウム	391mg	452mg	
リン	144mg	209mg	リン	158mg	223mg	リン	142mg	207mg	リン	176mg	241mg	リン	122mg	187mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	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	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	338kcal	581kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	
たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.2g	13.3g	
脂質	16.6g	17.2g	脂質	26.5g	27.1g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.8g	25.4g	
炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	13.9g	66.7g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	21.8g	74.6g	
ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	642mg	643mg	
カリウム	391mg	452mg	カリウム	387mg	448mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	702mg	763mg	カリウム	391mg	452mg	
リン	144mg	209mg	リン	158mg	223mg	リン	142mg	207mg	リン	176mg	241mg	リン	122mg	187mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	1.6g	
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	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	977kcal	1706kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	
たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.					

週間献立表（やわらか普通食）

COOP ユーコープ

3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6(金)							
	品名		品名		品名		品名		品名						
朝食	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と挽肉のとろみ煮 キヤロットラペ ★味噌汁	麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁	麦 卵麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 切干大根煮 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 白滷とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根のピリ辛煮 白菜のスープ煮 コーンサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦					
	栄養価 エネルギー	おかげセット 419kcal	おかげセット 454kcal	おかげセット 212kcal	おかげセット 484kcal	おかげセット 119kcal	おかげセット 397kcal	おかげセット 202kcal	おかげセット 469kcal						
	蛋白質	6.2g	12.3g	蛋白質	5.4g	12.0g	蛋白質	8.2g	14.3g	蛋白質	6.5g	12.7g	蛋白質	4.8g	10.8g
	脂 質	5.9g	6.9g	脂 質	7.2g	8.9g	脂 質	13.8g	14.8g	脂 質	4.6g	5.6g	脂 質	14.6g	15.5g
	炭水化物	17.6g	74.8g	炭水化物	22.0g	78.6g	炭水化物	14.4g	71.2g	炭水化物	12.7g	71.1g	炭水化物	12.1g	68.7g
ナトリウム	606mg	1047mg	ナトリウム	466mg	910mg	ナトリウム	696mg	1137mg	ナトリウム	588mg	1030mg	ナトリウム	617mg	1086mg	
食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
昼食	★やわらかごはん180g サワラの照焼 キャベツの漬物柚子風味 五色煮豆 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ チンゲン菜ソテー 高野豆腐の炒り煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 豆腐と白菜のとろとろ煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 豚バラとキャベツの炒め物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンソテー なすのミートソース煮 コールスローサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 乳麦 卵麦 麦					
	栄養価 エネルギー	おかげセット 490kcal	おかげセット 622kcal	おかげセット 451kcal	おかげセット 490kcal	おかげセット 225kcal	おかげセット 499kcal	おかげセット 226kcal	おかげセット 499kcal						
	蛋白質	17.0g	23.4g	蛋白質	15.5g	21.3g	蛋白質	11.8g	18.2g	蛋白質	7.1g	12.8g	蛋白質	11.7g	17.9g
	脂 質	9.3g	11.0g	脂 質	21.7g	22.6g	脂 質	8.1g	9.8g	脂 質	9.5g	10.4g	脂 質	14.3g	15.3g
	炭水化物	15.2g	71.7g	炭水化物	25.5g	82.7g	炭水化物	12.8g	69.2g	炭水化物	26.6g	82.6g	炭水化物	14.1g	71.4g
ナトリウム	994mg	1436mg	ナトリウム	942mg	1383mg	ナトリウム	672mg	1115mg	ナトリウム	1092mg	1558mg	ナトリウム	581mg	1023mg	
食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.8g	4.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
夕食	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツとベーコンの煮浸し 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 金時豆煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とザーサイの中華炒め キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 大豆と人参の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦					
	栄養価 エネルギー	おかげセット 559kcal	おかげセット 492kcal	おかげセット 481kcal	おかげセット 556kcal	おかげセット 194kcal	おかげセット 470kcal								
	蛋白質	12.2g	18.1g	蛋白質	16.0g	21.6g	蛋白質	11.4g	17.4g	蛋白質	14.6g	20.4g	蛋白質	12.1g	18.4g
	脂 質	17.3g	18.2g	脂 質	2.6g	3.5g	脂 質	11.4g	12.4g	脂 質	14.8g	15.7g	脂 質	9.2g	10.9g
	炭水化物	20.0g	77.3g	炭水化物	34.0g	90.8g	炭水化物	15.7g	73.0g	炭水化物	24.6g	81.8g	炭水化物	15.6g	71.6g
ナトリウム	846mg	1312mg	ナトリウム	787mg	1229mg	ナトリウム	824mg	1268mg	ナトリウム	867mg	1310mg	ナトリウム	886mg	1327mg	
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
合計	栄養価 エネルギー	おかげセット 1468kcal	おかげセット 1568kcal	おかげセット 1416kcal	おかげセット 1443kcal	おかげセット 1443kcal	おかげセット 1438kcal								
	蛋白質	35.4g	53.8g	蛋白質	36.9g	54.9g	蛋白質	31.4g	49.9g	蛋白質	28.2g	45.9g	蛋白質	28.6g	47.1g
	脂 質	32.5g	36.1g	脂 質	31.5g	35.0g	脂 質	33.3g	37.0g	脂 質	28.9g	31.7g	脂 質	38.1g	41.7g
	炭水化物	52.8g	223.8g	炭水化物	81.5g	252.1g	炭水化物	42.9g	213.4g	炭水化物	63.9g	235.5g	炭水化物	41.8g	211.7g
	ナトリウム	2446mg	3795mg	ナトリウム	2195mg	3522mg	ナトリウム	2192mg	3520mg	ナトリウム	2547mg	3898mg	ナトリウム	2084mg	3436mg
食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	5.4g	8.8g	

★はフルセット（ご飯・汁物セット）のメニューです。おかげセットには付ません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

※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。



★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、お届け日の前週水曜日夜8時までにご連絡ください。

★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。

(急な入院等の場合もご返金はできません)

★ご連絡先
おうちCO-OPサービスセンター 0120-105-570
月～金/10:00～20:00 土/10:00～17:00

週間献立表（刻み食）

COOP ユーコーフ

3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6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		
★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と挽肉のとろみ煮 キヤロットラペ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁	麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 切干大根煮 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のすき焼煮 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根のピリ辛煮 白菜のスープ煮 コーンサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦		
朝食	栄養価 エネルギー 147kcal 蛋白質 6.2g 脂質 5.9g 炭水化物 17.6g ナトリウム 606mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット エネルギー 176kcal 蛋白質 5.4g 脂質 7.2g 炭水化物 22.0g ナトリウム 466mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット エネルギー 335kcal 蛋白質 9.9g 脂質 6.6g 炭水化物 50.6g ナトリウム 1046mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 212kcal 蛋白質 8.2g 脂質 13.8g 炭水化物 55.0g ナトリウム 906mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット エネルギー 371kcal 蛋白質 11.9g 脂質 14.5g 炭水化物 47.4g ナトリウム 1136mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 119kcal 蛋白質 6.5g 脂質 4.6g 炭水化物 14.4g ナトリウム 588mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット エネルギー 278kcal 蛋白質 10.2g 脂質 5.3g 炭水化物 45.7g ナトリウム 1028mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 202kcal 蛋白質 4.8g 脂質 14.6g 炭水化物 12.1g ナトリウム 617mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット エネルギー 361kcal 蛋白質 8.5g 脂質 15.3g 炭水化物 45.1g ナトリウム 1057mg 食塩相当量 2.7g		
昼食		★全粥240g サワラの照焼 キャベツの漬物柚子風味 五色煮豆 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ チンゲン菜ソテー ¹ 高野豆腐の炒り煮 パンバンジーサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 豆腐と白菜のとろとろ煮 カリフラーのピクルス ★味噌汁	麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g ちらし寿司の具 豚バラとキャベツの炒め物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦か 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま焼 ピーマンソテー ¹ なすのミートソース煮 コールスローサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 乳麦 卵麦 麦
食		栄養価 エネルギー 213kcal 蛋白質 17.0g 脂質 9.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 994mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット エネルギー 372kcal 蛋白質 20.7g 脂質 10.0g 炭水化物 48.2g ナトリウム 1434mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 エネルギー 352kcal 蛋白質 15.5g 脂質 21.7g 炭水化物 25.5g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット エネルギー 511kcal 蛋白質 19.2g 脂質 22.4g 炭水化物 58.5g ナトリウム 1382mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 174kcal 蛋白質 11.8g 脂質 8.1g 炭水化物 12.8g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット エネルギー 333kcal 蛋白質 15.5g 脂質 8.8g 炭水化物 45.8g ナトリウム 1112mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 225kcal 蛋白質 7.1g 脂質 9.5g 炭水化物 26.6g ナトリウム 1092mg 食塩相当量 2.8g	おかずセット フルセット エネルギー 384kcal 蛋白質 10.8g 脂質 10.2g 炭水化物 59.6g ナトリウム 1532mg 食塩相当量 3.9g	おかずセット フルセット エネルギー 226kcal 蛋白質 11.7g 脂質 14.3g 炭水化物 14.1g ナトリウム 581mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット エネルギー 385kcal 蛋白質 15.4g 脂質 15.0g 炭水化物 47.1g ナトリウム 1021mg 食塩相当量 2.6g
夕食		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー ¹ キャベツとベーコンの煮浸し 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 金時豆煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とザーサイの中華炒め キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦か 麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 大豆と人参の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦か 麦 麦 麦
食		栄養価 エネルギー 289kcal 蛋白質 12.2g 脂質 17.3g 炭水化物 20.0g ナトリウム 846mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット エネルギー 448kcal 蛋白質 15.9g 脂質 18.0g 炭水化物 53.0g ナトリウム 1286mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 225kcal 蛋白質 16.0g 脂質 2.6g 炭水化物 34.0g ナトリウム 787mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット エネルギー 384kcal 蛋白質 19.7g 脂質 3.3g 炭水化物 67.0g ナトリウム 1227mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 210kcal 蛋白質 11.4g 脂質 11.4g 炭水化物 42.9g ナトリウム 824mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット エネルギー 369kcal 蛋白質 15.1g 脂質 12.1g 炭水化物 48.7g ナトリウム 1264mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 285kcal 蛋白質 14.6g 脂質 14.8g 炭水化物 24.6g ナトリウム 867mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット エネルギー 444kcal 蛋白質 18.3g 脂質 15.5g 炭水化物 57.6g ナトリウム 1307mg 食塩相当量 3.3g	おかずセット フルセット エネルギー 194kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9.2g 炭水化物 15.6g ナトリウム 886mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット エネルギー 353kcal 蛋白質 15.8g 脂質 9.9g 炭水化物 48.6g ナトリウム 1326mg 食塩相当量 3.4g
合計		栄養価 エネルギー 649kcal 蛋白質 35.4g 脂質 32.5g 炭水化物 52.8g ナトリウム 2446mg 食塩相当量 6.2g	おかずセット フルセット エネルギー 1126kcal 蛋白質 46.5g 脂質 34.6g 炭水化物 151.8g ナトリウム 3766mg 食塩相当量 9.6g	栄養価 エネルギー 753kcal 蛋白質 36.9g 脂質 31.5g 炭水化物 81.5g ナトリウム 2195mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット エネルギー 1230kcal 蛋白質 48.0g 脂質 33.6g 炭水化物 180.5g ナトリウム 3515mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 596kcal 蛋白質 31.4g 脂質 33.3g 炭水化物 42.9g ナトリウム 2192mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット エネルギー 1073kcal 蛋白質 42.5g 脂質 35.4g 炭水化物 141.9g ナトリウム 3512mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 629kcal 蛋白質 28.2g 脂質 28.9g 炭水化物 63.9g ナトリウム 2547mg 食塩相当量 6.5g	おかずセット フルセット エネルギー 1106kcal 蛋白質 39.3g 脂質 31.0g 炭水化物 162.9g ナトリウム 3867mg 食塩相当量 9.8g	栄養価 エネルギー 622kcal 蛋白質 28.6g 脂質 38.1g 炭水化物 41.8g ナトリウム 2084mg 食塩相当量 5.4g	栄養価 エネルギー 1099kcal 蛋白質 39.7g 脂質 40.2g 炭水化物 140.8g ナトリウム 3404mg 食塩相当量 8.7g

★はフルセット（ご飯・汁物セット）のメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

※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。



週間献立表 (ムース食)

COOP ユーコープ

3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6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	
★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦	★全粥240g プロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	
朝食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 245kcal 5.7g 3.2g 49.4g 1080mg 食塩相当量	フルセット 250kcal 4.5g 3.8g 49.2g 948mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 298kcal 7.7g 7.2g 48.3g 1015mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 261kcal 6.4g 4.0g 51.0g 1084mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 279kcal 6.4g 5.5g 51.7g 1107mg 2.8g	
昼食	★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 382kcal 10.7g 12.2g 57.6g 1427mg 3.6g	フルセット 342kcal 8.2g 9.5g 55.1g 1370mg 3.5g	おかげセット 323kcal 8.2g 7.1g 57.8g 1359mg 3.5g	おかげセット 323kcal 7.1g 7.1g 57.8g 1359mg 3.5g	おかげセット 387kcal 9.8g 13.4g 57.1g 1317mg 3.3g	おかげセット 344kcal 12.7g 7.9g 55.7g 1450mg 3.7g	おかげセット 344kcal 12.7g 7.9g 55.7g 1450mg 3.7g			
夕食	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 338kcal 11.9g 8.4g 53.8g 1160mg 3.0g	フルセット 320kcal 10.5g 6.4g 55.1g 1268mg 3.2g	おかげセット 335kcal 9.9g 7.7g 58.1g 1345mg 3.4g	おかげセット 367kcal 13.2g 7.9g 62.9g 1170mg 3.0g	おかげセット 457kcal 8.3g 20.1g 58.8g 1327mg 3.4g	おかげセット 457kcal 8.3g 20.1g 58.8g 1327mg 3.4g	おかげセット 457kcal 8.3g 20.1g 58.8g 1327mg 3.4g			
合計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 965kcal 28.3g 23.8g 160.8g 3667mg 9.3g	おかげセット 912kcal 23.2g 20.4g 159.4g 3586mg 5.2g	おかげセット 956kcal 24.7g 22.7g 164.2g 3719mg 9.1g	おかげセット 1015kcal 29.4g 25.3g 171.0g 3571mg 5.0g	おかげセット 1080kcal 27.4g 34.2g 166.2g 3884mg 9.9g	おかげセット 1080kcal 27.4g 34.2g 166.2g 3884mg 9.9g			

※★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかげのみの方はご家庭でご用意ください。

※ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。

※天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合もあります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。

※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、個々のおかずには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ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください。

- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です

(a) 湯せん

(i) 電子レンジ

(a) 湯せん

鍋に60℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして15分程温めます。追加で火はかけません。

(i) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



- お皿に盛付けて完成です

電子レンジの参考条件

600W 20~25秒
200W 40~50秒—オススメ

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、お届け日の前週水曜日夜8時までにご連絡ください。

★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。

上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。
(急な入院等の場合もご返金はできません)

★ご連絡先

おうちCO-OPサービスセンター 0120-105-570

月～金/10:00～20:00 土/10:00～17:00