

週間献立表(カロリー調整食1600)

COOP ユーコース



お食事の作り方



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				
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)			なめこと若芽のサツと煮	麦		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦		★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦					
						★味噌汁(えのき・切干)												
	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	212kcal	471kcal	エネルギー	187kcal	453kcal	エネルギー	165kcal	420kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	12.7g	18.0g	たんぱく質	13.6g	19.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g	たんぱく質	6.7g	12.6g
脂質	12.3g	13.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g	脂質	6.2g	7.3g	
炭水化物	12.2g	66.7g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	13.7g	67.9g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	17.4g	73.3g	炭水化物	17.4g	73.3g	
ナトリウム	605mg	795mg	ナトリウム	649mg	900mg	ナトリウム	769mg	995mg	ナトリウム	773mg	938mg	ナトリウム	488mg	715mg	ナトリウム	488mg	715mg	
食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g						
	鶏肉のマーマレード煮	麦	豚ロースの玉ねぎソース	麦		さわら味噌粕焼			大根とつくねの煮物	卵乳麦		ホイコーロー	麦落					
	バジルマカロニ	麦	和風ポトフ	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		ブロッコリーの煮物	麦					
	麩と若芽のみぞれ煮	麦	ネギ味噌炒め	麦		鶏と蓮根のヒリ辛煮	麦		白菜と昆布のナムル			野菜の生姜醤油漬け	麦					
	ひじきとごぼうのナムル	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦		マリネサラダ	卵乳麦		★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★味噌汁(揚げ・なめこ)						
	★味噌汁(豆腐・小松菜)					★すまし汁(若芽・豆腐)	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	201kcal	463kcal	エネルギー	243kcal	497kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	215kcal	481kcal	エネルギー	215kcal	481kcal
たんぱく質	10.7g	16.3g	たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	14.7g	20.5g	たんぱく質	14.7g	20.5g	
脂質	9.5g	10.5g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	10.1g	11.7g	
炭水化物	17.8g	73.0g	炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	13.4g	67.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	16.8g	71.7g	
ナトリウム	661mg	891mg	ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	762mg	935mg	ナトリウム	780mg	1008mg	ナトリウム	823mg	1049mg	ナトリウム	823mg	1049mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
間食	◎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		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g					
夕食	★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		法蓮草の煮びたし	麦		人参グラッセ	乳麦					
	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	麦					
	切干大根のパンパンジー	麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦		★味噌汁(揚げ・小松菜)			カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落		蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か					
	★味噌汁(揚げ・しめじ)		★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦					★味噌汁(揚げ・白菜)			★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	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	192kcal	458kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	260kcal	527kcal	エネルギー	268kcal	524kcal	エネルギー	268kcal	524kcal
たんぱく質	19.1g	25.0g	たんぱく質	11.1g	16.8g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	18.9g	24.7g	たんぱく質	18.5g	23.8g	たんぱく質	18.5g	23.8g	
脂質	8.2g	9.8g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	14.2g	15.8g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	14.2g	14.9g	
炭水化物	10.7g	65.6g	炭水化物	15.3g	71.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	15.3g	70.3g	炭水化物	14.1g	69.3g	炭水化物	14.1g	69.3g	
ナトリウム	797mg	1023mg	ナトリウム	782mg	1008mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	619mg	846mg	ナトリウム	631mg	803mg	ナトリウム	631mg	803mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.0g	
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
	エネルギー	605kcal	1392kcal	エネルギー	641kcal	1423kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal	エネルギー	629kcal	1411kcal	エネルギー	635kcal	1424kcal	エネルギー	635kcal	1424kcal
	たんぱく質	42.5g	59.3g	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	43.1g	59.1g	たんぱく質	39.9g	56.9g	たんぱく質	39.9g	56.9g
	脂質	30.0g	33.9g	脂質	32.7g	36.0g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	29.2g	32.9g	脂質	30.5g	33.9g	脂質	30.5g	33.9g
	炭水化物	40.7g	205.3g	炭水化物	47.6g	212.3g	炭水化物	41.0g	204.8g	炭水化物	51.1g	215.0g	炭水化物	48.3g	214.3g	炭水化物	48.3g	214.3g
	ナトリウム	2063mg	2709mg	ナトリウム	2112mg	2737mg	ナトリウム	2204mg	2832mg	ナトリウム	2172mg	2792mg	ナトリウム	1942mg	2567mg	ナトリウム	1942mg	2567mg
食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	4.9g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1599kcal	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal	エネルギー	836kcal	1618kcal	エネルギー	832kcal	1621kcal	エネルギー	832kcal	1621kcal
	たんぱく質	48.6g	65.4g	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	49.2g	65.2g	たんぱく質	47.6g	64.6g	たんぱく質	47.6g	64.6g
	脂質	37.1g	41.0g	脂質	39.7g	43.0g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	36.3g	40.0g	脂質	37.5g	40.9g	脂質	37.5g	40.9g
	炭水化物	72.6g	237.2g	炭水化物	75.4g	240.1g	炭水化物	69.9g	233.7g	炭水化物	83.0g	246.9g	炭水化物	76.1g	242.1g	炭水化物	76.1g	242.1g
	ナトリウム	2137mg	2783mg	ナトリウム	2188mg	2813mg	ナトリウム	2281mg	2909mg	ナトリウム	2246mg	2866mg	ナトリウム	2018mg	2643mg	ナトリウム	2018mg	2643mg
	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.7g

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

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

※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。

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

※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず本来使用しない食材が混入する可能性があります。



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○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♪

★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1440)



	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120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	豚肉と天根の煮物	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	
							なめこと若芽のサツと煮	麦							
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏肉のマーマレード煮	麦		豚ロースの玉ねぎソース	麦		さわら味噌粕焼			大根とつくねの煮物	卵乳麦		ホイコーロー	麦落	
	ハジルマカロニ	麦		和風ポトフ	乳麦		ビーマンソテー	卵乳麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		ブロッコリーの煮物	麦	
	麩と若芽のみぞれ煮	麦		ネギ味噌炒め	麦		鶏と蓮根のピリ辛煮	麦		白菜と昆布のナムル			野菜の生姜醤油漬け	麦	
	ひじきとごぼうのナムル	麦					マリーネサラダ	卵乳麦							
間食	◎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			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	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		法蓮草の煮びたし	麦		人参グラッセ	乳麦	
	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	麦	
	切干大根のバンバンジー	麦		ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦					カリフラワーのビーナッツ味噌和え	乳麦落		蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か	
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	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		法蓮草の煮びたし	麦		人参グラッセ	乳麦	
	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	麦	
	切干大根のバンバンジー	麦		ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦					カリフラワーのビーナッツ味噌和え	乳麦落		蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か	
合計	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	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		法蓮草の煮びたし	麦		人参グラッセ	乳麦	
	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	麦	
	切干大根のバンバンジー	麦		ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦					カリフラワーのビーナッツ味噌和え	乳麦落		蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か	
合計(間食込)	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	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		法蓮草の煮びたし	麦		人参グラッセ	乳麦	
	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	麦	
	切干大根のバンバンジー	麦		ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦					カリフラワーのビーナッツ味噌和え	乳麦落		蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か	

※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。
※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方





1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。

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。

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♪

★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 ユーコース

	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		
	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦		揚げ真文の柚子おろしあん	卵麦		ベーコンポテトエッグ	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	
	人参とぜんまいのナムル	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		
	スイートパンプ			ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦		切干大根のコンソメ炒め	乳麦		インゲンのごま和え	麦		和風マヨネーズ和え	卵麦	
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ポテトコロッケ	卵乳麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ			鶏肉とれんこんの照り煮	麦		豚バラと白菜の柚子風味煮	麦		鶏の甘酢煮	麦	
	うま塩キャベツ	麦		ジャガ芋のカレー煮	乳麦		インゲンソテー	乳麦		里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦		オクラのペペロンチーノ		
	竹輪のごま炒め	麦		揚げナスのめかぶ和え	麦		ジャガ芋の中華炒め	乳麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		じゃがいものり塩炒め	乳	
	じめじのバター醤油パスタ	乳麦					春雨ブルーソウサラダ	卵					明太春雨サラダ	卵麦	
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		
	★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		マシニョムチキン風	麦		赤魚の天ぷら	麦		フリ田楽			クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	
	けんちん煮	麦		スパソテー	乳麦		天ぷらのタレ	麦		人参のレモン煮	乳麦		大根とひじきの煮物	麦	
	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		ふきのさんびら	麦		揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦		玉子スパサラダ	卵乳麦	
				カラフルサラダ	卵乳麦		さつま芋のレモン煮	麦		ヨーソサラダ	卵乳麦				
							ミックスマカロニサラダ	卵乳麦							
夕食	★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		マシニョムチキン風	麦		赤魚の天ぷら	麦		フリ田楽			クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	
	けんちん煮	麦		スパソテー	乳麦		天ぷらのタレ	麦		人参のレモン煮	乳麦		大根とひじきの煮物	麦	
	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		ふきのさんびら	麦		揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦		玉子スパサラダ	卵乳麦	
				カラフルサラダ	卵乳麦		さつま芋のレモン煮	麦		ヨーソサラダ	卵乳麦				
							ミックスマカロニサラダ	卵乳麦							
合計	★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		マシニョムチキン風	麦		赤魚の天ぷら	麦		フリ田楽			クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	
	けんちん煮	麦		スパソテー	乳麦		天ぷらのタレ	麦		人参のレモン煮	乳麦		大根とひじきの煮物	麦	
	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		ふきのさんびら	麦		揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦		玉子スパサラダ	卵乳麦	
				カラフルサラダ	卵乳麦		さつま芋のレモン煮	麦		ヨーソサラダ	卵乳麦				
							ミックスマカロニサラダ	卵乳麦							
合計(間食込)	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	肉野菜炒め	麦		マシニョムチキン風	麦		赤魚の天ぷら	麦		フリ田楽			クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	
	けんちん煮	麦		スパソテー	乳麦		天ぷらのタレ	麦		人参のレモン煮	乳麦		大根とひじきの煮物	麦	
	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		ふきのさんびら	麦		揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦		玉子スパサラダ	卵乳麦	
				カラフルサラダ	卵乳麦		さつま芋のレモン煮	麦		ヨーソサラダ	卵乳麦				
							ミックスマカロニサラダ	卵乳麦							

※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お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(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。 ()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



温め〇×は
ここに表示

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
よりきれいに盛付けの事が出来ます



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60)

coop ユーコース

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			品名			品名			品名			品名		
アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー			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		★ごはん180g		★ごはん180g	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		寄せ豆腐のうすあん		鶏肉と高菜の炒め物		鶏肉と高菜の炒め物		肉団子の中華炒め		肉団子の中華炒め		干草焼き	
	ジャガ芋の洋風あんかけ		れんこんと鶏肉のカレー煮		コーンと挽肉の炒め物		コーンと挽肉の炒め物		麩の野菜あんかけ		麩の野菜あんかけ		キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	
	なすの中華風南蛮漬け		白菜と昆布のナムル		中華キャベツ		中華キャベツ		バジルポテトチキン		バジルポテトチキン		鶏肉の青じそ南蛮	
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼		カレーのスパイス揚げ		豚肉とザーサイの中華玉子炒め		豚肉とザーサイの中華玉子炒め		白身魚のムニエル		白身魚のムニエル		鶏の柚子胡椒焼	
	人参クラッセ		人参クラッセ		人参クラッセ		人参クラッセ		人参クラッセ		人参クラッセ		人参クラッセ	
	里芋と小松菜のどろみ煮		里芋と小松菜のどろみ煮		里芋と小松菜のどろみ煮		里芋と小松菜のどろみ煮		里芋と小松菜のどろみ煮		里芋と小松菜のどろみ煮		里芋と小松菜のどろみ煮	
	プロッコリーのペロンチーノ		プロッコリーのペロンチーノ		プロッコリーのペロンチーノ		プロッコリーのペロンチーノ		プロッコリーのペロンチーノ		プロッコリーのペロンチーノ		プロッコリーのペロンチーノ	
夕食	◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(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		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ホッケの磯辺焼		豚ロースの玉ねぎソース		サワラの味噌煮		サワラの味噌煮		煮込みダンドリーチキン		煮込みダンドリーチキン		鯖のトマトバジルソース	
	インゲンソテー		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		菜の花		菜の花		キャベツソテー		キャベツソテー		塩ゆでアスパラ	
	切干天根の韓国風炒め		若芽の酢味噌和え		人蔘しりしり		人蔘しりしり		大豆とごぼうの煮物		大豆とごぼうの煮物		高菜と天根の煮物	
	ミックスマカロニサラダ				フレンチマカロニ		フレンチマカロニ		切干と人参のハリハリ		切干と人参のハリハリ		白菜のスープ煮	
合計(間食込)	◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(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		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ホッケの磯辺焼		豚ロースの玉ねぎソース		サワラの味噌煮		サワラの味噌煮		煮込みダンドリーチキン		煮込みダンドリーチキン		鯖のトマトバジルソース	
	インゲンソテー		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		菜の花		菜の花		キャベツソテー		キャベツソテー		塩ゆでアスパラ	
	切干天根の韓国風炒め		若芽の酢味噌和え		人蔘しりしり		人蔘しりしり		大豆とごぼうの煮物		大豆とごぼうの煮物		高菜と天根の煮物	
	ミックスマカロニサラダ				フレンチマカロニ		フレンチマカロニ		切干と人参のハリハリ		切干と人参のハリハリ		白菜のスープ煮	

※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8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。 ()内は献立表での表記です。

※調理施設内では様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず本来使用しない食材が混入する可能性があります。



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。

0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。

湯の〇×は
皿の裏面に
記載

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♪

★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 ユーコース

	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	★やわらかごはん180g 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		★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っぱり胡麻酢和え ★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	
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 157kcal 7.9g 7.7g 15.3g 635mg 1.6g	フルセット 433kcal 14.3g 9.4g 71.7g 1076mg 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 191kcal 7.0g 11.6g 15.3g 662mg 1.7g	フルセット 459kcal 12.8g 12.5g 72.0g 1106mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 89kcal 7.2g 2.5g 10.0g 826mg 2.1g	フルセット 354kcal 13.1g 3.4g 66.4g 1292mg 3.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 96kcal 6.1g 2.5g 11.9g 567mg 1.4g	フルセット 362kcal 11.7g 3.4g 67.8g 1010mg 2.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 141kcal 6.9g 8.0g 11.0g 587mg 1.5g	フルセット 420kcal 12.8g 8.9g 70.1g 1028mg 2.6g
昼食	★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	卵乳麦 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 麦落 麦 麦	
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 277kcal 14.9g 15.2g 20.0g 1039mg 2.6g	フルセット 546kcal 20.9g 16.1g 76.9g 1484mg 3.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 207kcal 14.3g 9.2g 15.4g 738mg 1.9g	フルセット 479kcal 20.6g 10.2g 72.7g 1204mg 3.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 269kcal 15.0g 12.4g 24.1g 702mg 1.8g	フルセット 554kcal 21.5g 14.1g 82.4g 1143mg 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 220kcal 11.1g 10.3g 20.9g 861mg 2.2g	フルセット 494kcal 17.3g 11.3g 78.5g 1304mg 3.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 286kcal 11.6g 16.4g 22.5g 719mg 1.8g	フルセット 559kcal 17.6g 17.4g 79.8g 1161mg 3.0g
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 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 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 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦落 麦		★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 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		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スパソテー 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 185kcal 13.4g 8.6g 15.1g 676mg 1.7g	フルセット 458kcal 19.5g 9.6g 72.4g 1118mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 201kcal 10.7g 8.0g 20.1g 917mg 2.3g	フルセット 478kcal 17.0g 9.7g 76.6g 1359mg 3.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 258kcal 16.3g 13.7g 19.3g 821mg 2.1g	フルセット 524kcal 22.0g 14.6g 75.7g 1263mg 3.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 317kcal 12.4g 18.4g 25.2g 652mg 1.7g	フルセット 589kcal 18.6g 19.4g 82.4g 1093mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 213kcal 12.3g 6.6g 22.0g 885mg 2.3g	フルセット 479kcal 18.1g 7.5g 78.4g 1327mg 3.4g
合計	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 619kcal 36.2g 31.5g 50.4g 2350mg 5.9g	フルセット 1437kcal 54.7g 35.1g 221.0g 3678mg 9.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 599kcal 32.0g 28.8g 50.8g 2317mg 5.9g	フルセット 1416kcal 50.4g 32.4g 221.3g 3669mg 9.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 616kcal 38.5g 28.6g 53.4g 2349mg 6.0g	フルセット 1432kcal 56.6g 32.1g 224.5g 3698mg 9.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 633kcal 29.6g 31.2g 58.0g 2080mg 5.3g	フルセット 1445kcal 47.6g 34.1g 228.7g 3407mg 8.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 640kcal 30.8g 31.0g 55.5g 2191mg 5.6g	フルセット 1458kcal 48.5g 33.8g 228.3g 3516mg 9.0g

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

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

×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付けの事が出来ます

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ありません）

★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 ユーコース

	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	★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っぱり胡麻酢和え ★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 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	
	栄養価 エネルギー 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 157kcal 7.9g 7.7g 15.3g 635mg 1.6g	フルセット 316kcal 11.6g 8.4g 48.3g 1075mg 2.7g	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 191kcal 7.0g 11.6g 15.3g 662mg 1.7g	フルセット 350kcal 10.7g 12.3g 48.3g 1102mg 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	おかずセット 89kcal 7.2g 2.5g 10.0g 826mg 2.1g	フルセット 248kcal 10.9g 3.2g 43.0g 1266mg 3.2g	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 96kcal 6.1g 2.5g 11.9g 567mg 1.4g	フルセット 255kcal 9.8g 3.2g 44.9g 1007mg 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	おかずセット 141kcal 6.9g 8.0g 11.0g 587mg 1.5g	フルセット 300kcal 10.6g 8.7g 44.0g 1027mg 2.6g
昼食	★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		★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 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 277kcal 14.9g 15.2g 20.0g 1039mg 2.6g	フルセット 436kcal 18.6g 15.9g 53.0g 1479mg 3.8g	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	おかずセット 207kcal 14.3g 9.2g 15.4g 738mg 1.9g	フルセット 366kcal 18.0g 9.9g 48.4g 1178mg 3.0g	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 269kcal 15.0g 12.4g 24.1g 702mg 1.8g	フルセット 428kcal 18.7g 13.1g 57.1g 1142mg 2.9g	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 220kcal 11.1g 10.3g 20.9g 861mg 2.2g	フルセット 379kcal 14.8g 11.0g 53.9g 1301mg 3.3g	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 286kcal 11.6g 16.4g 22.5g 719mg 1.8g	フルセット 445kcal 15.3g 17.1g 55.5g 1159mg 2.9g
夕食	★全粥240g 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 乳麦 卵麦 麦		★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 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 キャ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 キャベツソテー 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 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 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 185kcal 13.4g 8.6g 15.1g 676mg 1.7g	フルセット 344kcal 17.1g 9.3g 48.1g 1116mg 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	おかずセット 201kcal 10.7g 8.0g 20.1g 917mg 2.3g	フルセット 360kcal 14.4g 8.7g 53.1g 1357mg 3.5g	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 258kcal 16.3g 13.7g 19.3g 821mg 2.1g	フルセット 417kcal 20.0g 14.4g 52.3g 1261mg 3.2g	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 317kcal 12.4g 18.4g 25.2g 652mg 1.7g	フルセット 476kcal 16.1g 19.1g 58.2g 1092mg 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	おかずセット 213kcal 12.3g 6.6g 22.0g 885mg 2.3g	フルセット 372kcal 16.0g 7.3g 55.0g 1325mg 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	おかずセット 619kcal 36.2g 31.5g 50.4g 2350mg 5.9g	フルセット 1096kcal 47.3g 33.6g 149.4g 3670mg 9.3g	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 599kcal 32.0g 28.8g 50.8g 2317mg 5.9g	フルセット 1076kcal 43.1g 30.9g 149.8g 3637mg 9.3g	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 616kcal 38.5g 28.6g 53.4g 2349mg 6.0g	フルセット 1093kcal 49.6g 30.7g 152.4g 3669mg 9.3g	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 633kcal 29.6g 31.2g 58.0g 2080mg 5.3g	フルセット 1110kcal 40.7g 33.3g 157.0g 3400mg 8.7g	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 640kcal 30.8g 31.0g 55.5g 2191mg 5.6g	フルセット 1117kcal 41.9g 33.1g 154.5g 3511mg 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。

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

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

×

温め不可

「湯せん」

「電子レンジ」

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

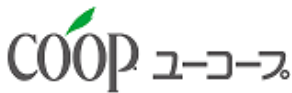
ご飯などをつけて1膳の完成です♪

★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

週間献立表（ムース食）



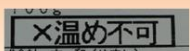
	2月23日(月)			2月24日(火)			2月25日(水)			2月26日(木)			2月27日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦か 麦		★全粥240g 温泉玉子 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	おかずセット 132kcal 3.9g 6.9g 13.3g 602mg 1.5g	フルセット 309kcal 7.6g 7.6g 51.4g 1124mg 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 91kcal 2.9g 3.1g 14.1g 462mg 1.2g	フルセット 268kcal 6.6g 3.8g 52.2g 984mg 2.5g	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 100kcal 1.8g 5.4g 12.5g 504mg 1.3g	フルセット 277kcal 5.5g 6.1g 50.6g 1026mg 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	おかずセット 137kcal 4.1g 6.7g 15.4g 768mg 2.0g	フルセット 314kcal 7.8g 7.4g 53.5g 1290mg 3.3g	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 119kcal 4.6g 6.3g 10.7g 612mg 1.6g	フルセット 296kcal 8.3g 7.0g 48.8g 1134mg 2.9g
昼食	★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		★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	おかずセット 197kcal 5.4g 10.1g 21.3g 854mg 2.2g	フルセット 374kcal 9.1g 10.8g 59.4g 1376mg 3.5g	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 207kcal 8.6g 9.5g 20.8g 967mg 2.5g	フルセット 384kcal 12.3g 10.2g 58.9g 1489mg 3.8g	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	おかずセット 165kcal 7.0g 7.9g 17.2g 833mg 2.1g	フルセット 342kcal 10.7g 8.6g 55.3g 1355mg 3.4g	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	おかずセット 162kcal 9.2g 6.8g 15.5g 870mg 2.2g	フルセット 339kcal 12.9g 7.5g 53.6g 1392mg 3.5g	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 154kcal 5.9g 6.5g 17.4g 811mg 2.1g	フルセット 331kcal 9.6g 7.2g 55.5g 1333mg 3.4g
夕食	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 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ネ ★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 ベーコンのゴマ酢和え ★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	おかずセット 196kcal 4.7g 10.2g 20.5g 768mg 2.0g	フルセット 373kcal 8.4g 10.9g 58.6g 1290mg 3.3g	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 187kcal 6.9g 9.9g 16.4g 855mg 2.2g	フルセット 364kcal 10.6g 10.6g 54.5g 1377mg 3.5g	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 224kcal 8.7g 11.2g 21.6g 882mg 2.2g	フルセット 401kcal 12.4g 11.9g 59.7g 1404mg 3.6g	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	おかずセット 172kcal 9.4g 6.4g 21.2g 711mg 1.8g	フルセット 349kcal 13.1g 7.1g 59.3g 1233mg 3.1g	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 205kcal 12.0g 9.2g 19.0g 942mg 2.4g	フルセット 382kcal 15.7g 9.9g 57.1g 1464mg 3.7g
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 525kcal 14.0g 27.2g 55.1g 2224mg 5.7g	フルセット 1056kcal 25.1g 29.3g 169.4g 3790mg 9.7g	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 485kcal 18.4g 22.5g 51.3g 2284mg 5.9g	フルセット 1016kcal 29.5g 24.6g 165.6g 3850mg 9.8g	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	おかずセット 489kcal 17.5g 24.5g 51.3g 2219mg 5.6g	フルセット 1020kcal 28.6g 26.6g 165.6g 3785mg 9.6g	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	おかずセット 471kcal 22.7g 19.9g 52.1g 2349mg 6.0g	フルセット 1002kcal 33.8g 22.0g 166.4g 3915mg 9.9g	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 478kcal 22.5g 22.0g 47.1g 2365mg 6.1g	フルセット 1009kcal 33.6g 24.1g 161.4g 3931mg 10.0g

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
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 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**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 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



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒ーオススメ



- 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ありません)

★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

※★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかず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があります。※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。
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに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1600)

coop ユーコース



お食事の作り方



	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		
	ブロッコリーの玉子とし	卵麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪とインゲンの玉子とし	卵麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		和風ポトフ	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・巻麴)	麦		★味噌汁(巻麴・揚げ)	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	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	150kcal	417kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	199kcal	472kcal	
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	8.9g	14.7g	たんぱく質	10.3g	16.2g	たんぱく質	5.6g	11.9g	
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	8.8g	9.9g	脂質	13.0g	14.7g	
炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	17.7g	73.6g	炭水化物	15.5g	71.3g		
ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	772mg	999mg	ナトリウム	549mg	776mg	ナトリウム	584mg	810mg		
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g		
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			
	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		
	塩ゆでアスパラ			豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		菜の花			大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		塩枝豆			
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		麴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し	卵乳麦		
	三色野菜ナムル	麦		★味噌汁(白菜・人参)			和風サラダ	卵		★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦		菜の花のおひたし	麦		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦					★味噌汁(豆腐・しめじ)						★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	215kcal	469kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	189kcal	449kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	216kcal	475kcal	
たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	14.2g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	22.4g	27.6g		
脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	7.8g	8.8g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.6g	9.9g		
炭水化物	18.0g	72.4g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	16.2g	71.2g	炭水化物	17.8g	72.5g	炭水化物	10.9g	65.3g		
ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	676mg	903mg	ナトリウム	675mg	822mg	ナトリウム	760mg	925mg		
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g		
間食	◎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		◎りんご150g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			
	まぐろカツ	麦		豚肉とキャベツの塩おかか			照焼チキン	麦		ブリの味噌焼			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		若芽と蒲鉾の和え物	麦		野菜のバジルチーズ焼き	乳		豚肉と里芋のごま煮	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			★味噌汁(切干・なめこ)			切干大根としらすの煮物	麦		切干と菜の花のおひたし	麦		★味噌汁(ひじき・キャベツ)			
	★味噌汁(揚げ・しめじ)						★味噌汁(若芽・キャベツ)			★味噌汁(若芽・揚げ)						
		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	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	281kcal	538kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	199kcal	455kcal	
たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.0g	22.3g	たんぱく質	17.2g	23.1g	たんぱく質	11.2g	16.3g		
脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	15.6g	16.4g	脂質	12.9g	14.5g	脂質	9.2g	10.0g		
炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	16.2g	71.5g	炭水化物	17.4g	72.4g	炭水化物	16.0g	70.9g		
ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	752mg	1003mg	ナトリウム	769mg	997mg		
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g		
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	630kcal	1406kcal	エネルギー	648kcal	1419kcal	エネルギー	620kcal	1404kcal	エネルギー	647kcal	1436kcal	エネルギー	614kcal	1402kcal	
	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	40.7g	55.8g	たんぱく質	40.1g	56.7g	たんぱく質	40.2g	57.1g	たんぱく質	39.2g	55.8g	
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.5g	34.4g	脂質	30.9g	34.3g	脂質	30.5g	33.9g	脂質	30.8g	34.6g	
	炭水化物	50.2g	214.5g	炭水化物	52.5g	216.2g	炭水化物	45.0g	210.3g	炭水化物	52.9g	218.5g	炭水化物	42.4g	207.5g	
	ナトリウム	2189mg	2815mg	ナトリウム	2102mg	2721mg	ナトリウム	2069mg	2775mg	ナトリウム	1976mg	2601mg	ナトリウム	2113mg	2732mg	
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1613kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	819kcal	1603kcal	エネルギー	854kcal	1643kcal	エネルギー	815kcal	1603kcal	
	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.3g	63.2g	たんぱく質	46.6g	63.2g	
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	37.9g	41.3g	脂質	37.6g	41.0g	脂質	37.8g	41.6g	
	炭水化物	82.1g	246.4g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	73.2g	238.5g	炭水化物	84.8g	250.4g	炭水化物	71.3g	236.4g	
	ナトリウム	2263mg	2889mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2145mg	2851mg	ナトリウム	2050mg	2675mg	ナトリウム	2190mg	2809mg	
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

※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。

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

※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず本来使用しない食材が混入する可能性があります。



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。



温め〇×は
ここに表示

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
よりきれいに盛付けの事が出来ます



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(カロリー調整食1440)



	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	
	ブ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		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		和風ポトフ	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		ーロナスのオランダ煮	麦	
昼食															
間食															
夕食															
合計															
合計(間食込)															

※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。
※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方

1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。

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
よりきれいに盛付けの事が出来ます

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 ユーコース

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		★ごはん150g		★ごはん150g		
	豆腐ステーキ	卵	野菜缶かまぼこ	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	さつま芋の甘露煮	麦	キャロットエッグ	卵乳麦	一口ナスのオランダ煮	麦	みそポテト						
	ポテトサラダ	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	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	春雨とツナのサラダ	卵					
	おかず	ご飯セット	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	510mg	511mg	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	
昼食	★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グ	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮揚げ	麦					
	かぼちゃのいとし煮	麦	スパソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	竹輪のごま炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦					
	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	明太ポテトサラダ	卵麦	スイートおさつ						
			キャベツと若芽のごまマヨネーズ	卵麦	レインボー春雨	卵麦									
	おかず	ご飯セット	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	12.5g	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	27.3g	80.1g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	34.4g	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		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(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		★ごはん150g		★ごはん150g		
	鶏のごまタレ煮	麦	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め	卵乳麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	鯖のバジルオリーブ焼		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦					
	人参グラッセ	乳麦	ひとくちがんと煮	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					
	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	赤玉南瓜煮	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦					
	スパトマト炒め	乳麦			ポテトビーンズサラダ	卵麦	四色なます	麦							
	おかず	ご飯セット	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
	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	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	54.6g	56.4g
	炭水化物	81.1g	239.5g	炭水化物	76.4g	234.8g	炭水化物	86.6g	245.0g	炭水化物	75.2g	233.6g	炭水化物	95.1g	253.5g
	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	1514mg	1517mg
	カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1207mg	1390mg	カリウム	1365mg	1548mg	カリウム	1677mg	1860mg	カリウム	1713mg	1896mg
	リン	356mg	551mg	リン	388mg	583mg	リン	409mg	604mg	リン	403mg	598mg	リン	416mg	611mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	3.8g	3.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1048kcal
たんぱく質		28.6g	40.9g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.1g	42.4g
脂質		59.1g	60.9g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	54.7g	56.5g
炭水化物		92.6g	251.0g	炭水化物	91.9g	250.3g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	106.6g	265.0g
ナトリウム		1923mg	1926mg	ナトリウム	2016mg	2019mg	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	1517mg	1520mg
カリウム		1298mg	1481mg	カリウム	1267mg	1450mg	カリウム	1421mg	1604mg	カリウム	1734mg	1917mg	カリウム	1769mg	1952mg
リン		362mg	557mg	リン	395mg	590mg	リン	415mg	610mg	リン	406mg	601mg	リン	422mg	617mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	3.8g	3.8g

※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お家でご利用ください。 ※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★をご家庭でご利用ください
 ※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(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 ※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



温め〇×は
ここに表示

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
よりきれいに盛付けの事が出来ます



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60)

coop ユーコース

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			品名			品名			品名			品名		
アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー			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		★ごはん180g		★ごはん180g	
	豚肉と大根の煮物		豆腐ステーキ		豚肉とめかぶの炒め物		白身魚のしんじょう		鶏肉と厚揚げの煮物		鶏肉と厚揚げの煮物		鶏肉と厚揚げの煮物	
	キャベツとウインナーのソテー		鶏ミンチと小松菜の煮物		大豆と人参の煮物		高野豆腐の味噌煮		鶏とえのきのさっと煮		鶏とえのきのさっと煮		鶏とえのきのさっと煮	
	法蓮草のごま和え		カリフラワーのピーナッツ味噌和え		菜の花としめじの和え物		若芽と蒲鉾のわさびマヨ		カリフラワーの甘酢漬け		カリフラワーの甘酢漬け		カリフラワーの甘酢漬け	
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鯖のバジルオリーブ焼		チキンピカタ		マーボなす		鶏のマスタード焼き		赤魚のごま焼		赤魚のごま焼		赤魚のごま焼	
	オニオンソテー		トマトソース		鶏こぼろ		チンゲン菜とピーマンのソテー		人参グラッセ		人参グラッセ		人参グラッセ	
	ひき肉と豆腐のつま煮		スープキャベツ		鶏とほう		せんまいとミンチの煮物		ナスの油炒め		ナスの油炒め		ナスの油炒め	
	切干大根のハンパンソー		ピーマンと人参のソテー		切干大根煮				マリネサラダ		マリネサラダ		マリネサラダ	
夕食	◎バイナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バイナッブル(缶)150g		◎バイナッブル(缶)150g		◎黄桃(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		★ごはん180g		★ごはん180g	
	肉団子のデミグラス煮		アジの幽庵焼		鶏の酒蒸し煮		ブリの塩焼		きのこソテー		メンチカツ		メンチカツ	
	大豆と椎茸の煮物		うま塩キャベツ		ミックスソテー		小松菜と豚肉の炒め物		油揚げと菜の花の煮物		豚肉とふきの炒め煮		豚肉とふきの炒め煮	
	春雨ちゃんぽん		竹輪の五色きんぴら		中華サラダ		マカロニマリネサラダ		マカロニマリネサラダ		菜の花のツナごま和え		菜の花のツナごま和え	
合計	◎バイナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バイナッブル(缶)150g		◎バイナッブル(缶)150g		◎黄桃(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		★ごはん180g		★ごはん180g	
	肉団子のデミグラス煮		アジの幽庵焼		鶏の酒蒸し煮		ブリの塩焼		きのこソテー		メンチカツ		メンチカツ	
	大豆と椎茸の煮物		うま塩キャベツ		ミックスソテー		小松菜と豚肉の炒め物		油揚げと菜の花の煮物		豚肉とふきの炒め煮		豚肉とふきの炒め煮	
	春雨ちゃんぽん		竹輪の五色きんぴら		中華サラダ		マカロニマリネサラダ		マカロニマリネサラダ		菜の花のツナごま和え		菜の花のツナごま和え	
合計(間食込)	◎バイナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バイナッブル(缶)150g		◎バイナッブル(缶)150g		◎黄桃(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		★ごはん180g		★ごはん180g	
	肉団子のデミグラス煮		アジの幽庵焼		鶏の酒蒸し煮		ブリの塩焼		きのこソテー		メンチカツ		メンチカツ	
	大豆と椎茸の煮物		うま塩キャベツ		ミックスソテー		小松菜と豚肉の炒め物		油揚げと菜の花の煮物		豚肉とふきの炒め煮		豚肉とふきの炒め煮	
	春雨ちゃんぽん		竹輪の五色きんぴら		中華サラダ		マカロニマリネサラダ		マカロニマリネサラダ		菜の花のツナごま和え		菜の花のツナごま和え	

※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8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。 ()内は献立表での表記です。

※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。

0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。

湯の○は「電子レンジ」

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♪

★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 ユーコース

	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	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	豚肉ときのこの炒め物	麦		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦	落卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦		鶏肉のすき焼煮	麦		豚肉と大根のピリ辛煮	麦	
朝食	白菜と挽肉のとりみ煮	麦		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		切干大根煮	麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦		白菜のスープ煮	乳麦	
	キャロットラペ	麦		能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦		おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦		大根なます	麦		コーンサラダ	卵乳麦	
朝食	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
朝食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	147kcal	419kcal	エネルギー	176kcal	454kcal	エネルギー	212kcal	484kcal	エネルギー	119kcal	397kcal	エネルギー	202kcal	469kcal
朝食	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
朝食	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
朝食	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			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	サワラの照焼	麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		鶏肉のきのこあん	麦		ちらし寿司の具	卵麦	か	赤魚のごま焼	麦	
昼食	キャベツの漬物柚子風味	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		豆腐と白菜ののり煮	卵麦	か	豚バラとキャベツの炒め物	麦		ピーマンソテー	卵乳麦	
	五色煮豆	卵麦		高野豆腐の炒り煮	麦		カリフラワーのピクルス	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		なすのミートソース煮	乳麦	
昼食	わかめとパプリカの和え物	麦		バンバンジーサラダ	乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		コールスローサラダ	卵麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦								★味噌汁	麦	
昼食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	213kcal	490kcal	エネルギー	352kcal	622kcal	エネルギー	174kcal	451kcal	エネルギー	225kcal	490kcal	エネルギー	226kcal	499kcal
昼食	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
昼食	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
昼食	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			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	鶏のカレー照煮込み	麦		白身魚の味噌煮			豚肉とザーサイの中華炒め	麦	か	鶏団子のトマト煮	卵乳麦		焼肉塩炒め	麦	か
夕食	インゲンソテー	乳麦		人参のきんぴら	麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦	落	大豆と人参の煮物	麦		切干とインゲンの煮物	麦	
	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦		金時豆煮	麦		若芽と油揚げのおひたし	麦		オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦		若芽ともやしの酢の物	麦	
夕食	玉子スパサラダ	卵乳麦		ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦										
夕食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	289kcal	559kcal	エネルギー	225kcal	492kcal	エネルギー	210kcal	481kcal	エネルギー	285kcal	556kcal	エネルギー	194kcal	470kcal
夕食	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
夕食	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
夕食	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	649kcal	1468kcal	エネルギー	753kcal	1568kcal	エネルギー	596kcal	1416kcal	エネルギー	629kcal	1443kcal	エネルギー	622kcal	1438kcal
合計	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
合計	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
合計	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。

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

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

×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。

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♪

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ありません）

★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 ユーコース

		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	★全粥240g 豚肉ときこの炒め物 白菜と挽肉ののろみ煮 キャロットラペ ★味噌汁	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	乳麦 落 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 卵乳麦 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	
		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 147kcal 6.2g 5.9g 17.6g 606mg 1.5g	フルセット 306kcal 9.9g 6.6g 50.6g 1046mg 2.7g	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 176kcal 5.4g 7.2g 22.0g 466mg 1.2g	フルセット 335kcal 9.1g 7.9g 55.0g 906mg 2.3g	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 212kcal 8.2g 13.8g 14.4g 696mg 1.8g	フルセット 371kcal 11.9g 14.5g 47.4g 1136mg 2.9g	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 119kcal 6.5g 4.6g 12.7g 588mg 1.5g	フルセット 278kcal 10.2g 5.3g 45.7g 1028mg 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	おかずセット 202kcal 4.8g 14.6g 12.1g 617mg 1.6g	フルセット 361kcal 8.5g 15.3g 45.1g 1057mg 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		★全粥240g 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 パンパンジーサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏肉のきのこあん 豆腐と白菜ののろり煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵麦か 麦 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 麦		★全粥240g 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 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 213kcal 17.0g 9.3g 15.2g 994mg 2.5g	フルセット 372kcal 20.7g 10.0g 48.2g 1434mg 3.6g	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	おかずセット 352kcal 15.5g 21.7g 25.5g 942mg 2.4g	フルセット 511kcal 19.2g 22.4g 58.5g 1382mg 3.5g	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 174kcal 11.8g 8.1g 12.8g 672mg 1.7g	フルセット 333kcal 15.5g 8.8g 45.8g 1112mg 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	おかずセット 225kcal 7.1g 9.5g 26.6g 1092mg 2.8g	フルセット 384kcal 10.8g 10.2g 59.6g 1532mg 3.9g	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 226kcal 11.7g 14.3g 14.1g 581mg 1.5g	フルセット 385kcal 15.4g 15.0g 47.1g 1021mg 2.6g
夕	食	★全粥240g 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		★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 卵乳麦 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 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 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	おかずセット 289kcal 12.2g 17.3g 20.0g 846mg 2.2g	フルセット 448kcal 15.9g 18.0g 53.0g 1286mg 3.3g	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 225kcal 16.0g 2.6g 34.0g 787mg 2.0g	フルセット 384kcal 19.7g 3.3g 67.0g 1227mg 3.1g	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 210kcal 11.4g 11.4g 15.7g 824mg 2.1g	フルセット 369kcal 15.1g 12.1g 48.7g 1264mg 3.2g	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 285kcal 14.6g 14.8g 24.6g 867mg 2.2g	フルセット 444kcal 18.3g 15.5g 57.6g 1307mg 3.3g	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 194kcal 12.1g 9.2g 15.6g 886mg 2.3g	フルセット 353kcal 15.8g 9.9g 48.6g 1326mg 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	おかずセット 649kcal 35.4g 32.5g 52.8g 2446mg 6.2g	フルセット 1126kcal 46.5g 34.6g 151.8g 3766mg 9.6g	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	おかずセット 753kcal 36.9g 31.5g 81.5g 2195mg 5.6g	フルセット 1230kcal 48.0g 33.6g 180.5g 3515mg 8.9g	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 596kcal 31.4g 33.3g 42.9g 2192mg 5.6g	フルセット 1073kcal 42.5g 35.4g 141.9g 3512mg 8.9g	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 629kcal 28.2g 28.9g 63.9g 2547mg 6.5g	フルセット 1106kcal 39.3g 31.0g 162.9g 3867mg 9.8g	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	おかずセット 622kcal 28.6g 38.1g 41.8g 2084mg 5.4g	フルセット 1099kcal 39.7g 40.2g 140.8g 3404mg 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。

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

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

×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付けの事が出来ます

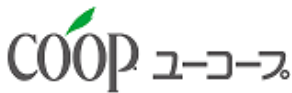
ご飯などをつけて1膳の完成です♪

★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

週間献立表（ムース食）



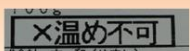
3月2日(月)				3月3日(火)				3月4日(水)				3月5日(木)				3月6日(金)				
品名		アレルゲン		品名		アレルゲン		品名		アレルゲン		品名		アレルゲン		品名		アレルゲン		
朝食	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)			麦 乳麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 麦 麦	★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
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal					
	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g					
	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	4.8g	5.5g					
	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	10.8g	49.2g	炭水化物	9.9g	48.3g	炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g					
	ナトリウム	557mg	1080mg	ナトリウム	425mg	948mg	ナトリウム	492mg	1015mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg					
	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g					
	★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 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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	213kcal	387kcal	エネルギー	170kcal	344kcal						
蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	8.9g	12.7g						
脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g						
炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.3g	55.7g						
ナトリウム	904mg	1427mg	ナトリウム	847mg	1370mg	ナトリウム	836mg	1359mg	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	927mg	1450mg						
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g						
夕食	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とし 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 卵乳麦か 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 卵乳麦か 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	283kcal	457kcal					
	蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	4.5g	8.3g					
	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.1g	20.8g					
	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.4g	58.8g					
	ナトリウム	637mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	822mg	1345mg	ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	804mg	1327mg					
	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.4g					
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	493kcal	1015kcal	エネルギー	558kcal	1080kcal					
蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	16.0g	27.4g						
脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g	脂質	23.2g	25.3g	脂質	32.1g	34.2g						
炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	44.2g	159.4g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	55.8g	171.0g	炭水化物	51.0g	166.2g						
ナトリウム	2098mg	3667mg	ナトリウム	2017mg	3586mg	ナトリウム	2150mg	3719mg	ナトリウム	2002mg	3571mg	ナトリウム	2315mg	3884mg						
食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.0g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g						

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
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 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**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 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



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒ーオススメ

- 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ありません)

★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

※★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかず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があります。※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。
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。