週間献立表（カロリー調整食1600）

COOP ユーコープ

	9月1日（月）			9月2日（火）			9月3日（水）			9月4日（木）			9月5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		
	ロールキャベツのスープ煮		卵乳麦	千草焼き		卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦	がんもどきの含め煮		麦	白身魚のしんじょう		卵麦
	鶏肉の青じそ南蛮		麦	五色煮豆		卵麦	コンニャクの辛味炒め		乳麦落	チキンアラビアータ		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	レンコンとフキの煮物		麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		麦	竹輪のソースマヨ		卵	野菜の三杯酢		麦	カリフラワーの柚子味噌和え		
	★すまし汁（錦糸玉子・若芽）		卵麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦	★すまし汁（若芽・おつゆ麩）		麦	★味噌汁（揚げ・しめじ）			★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		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	165kcal	424kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	146kcal	410kcal
	たんぱく質	8.7g	14.0g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.2g	13.8g
	脂質	7.8g	9.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
	炭水化物	15.0g	69.5g	炭水化物	15.0g	69.7g	炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.7g	69.8g
	ナトリウム	641mg	831mg	ナトリウム	610mg	757mg	ナトリウム	672mg	844mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	729mg	956mg
	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サワラの磯辺焼		麦	豚肉と野菜の中華炒め		麦か	白身魚のムニエル		麦	鶏のごまタレ煮		麦	豚肉ときのこのコンソメバター		乳麦
	人参のレモン煮		乳麦	鶏肉ピーマン炒め		麦	タルタルソース（小袋）		卵麦	菜の花			高野豆腐の味噌煮		卵麦
	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦	大根の甘酢漬け			鶏じゃが煮		麦落	厚揚げとふきの煮物		乳麦	菜の花のおひたし		麦
	ナスのおろし和え		麦	★味噌汁（豆腐・巻麩）		麦	切干と菜の花のおひたし		麦	キャロットラペ		麦	★味噌汁（揚げ・白菜）		
	★すまし汁（豆腐・えのき）		麦				★味噌汁（巻麩・揚げ）		麦	★すまし汁（椎茸・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
	エネルギー	270kcal	524kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	236kcal	509kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	207kcal	474kcal
	たんぱく質	16.1g	21.1g	たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	15.8g	22.1g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	15.3g	21.1g
	脂質	15.3g	16.1g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	10.7g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.1g	12.7g
	炭水化物	16.3g	70.3g	炭水化物	17.5g	73.4g	炭水化物	18.0g	73.8g	炭水化物	17.8g	72.2g	炭水化物	12.3g	67.3g
	ナトリウム	756mg	904mg	ナトリウム	723mg	950mg	ナトリウム	482mg	708mg	ナトリウム	719mg	867mg	ナトリウム	806mg	1033mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎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		
	鶏肉としめじのケチャップ煮		麦	ホッケの磯辺焼		麦	鶏肉の塩こうじ焼		麦	アジの幽庵焼		麦	鶏肉とれんこんの照り煮		麦
	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	インゲンソテー		乳麦	人参のきんぴら		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	法蓮草の煮びたし		麦
	菜の花と人参の白和え		麦	揚げと人参の煮びたし		麦	中華うま煮		卵乳麦か	ごぼう大豆		麦	麩の野菜あんかけ		麦
	★味噌汁（揚げ・なめこ）			さつま芋とツナの青じそサラダ		卵乳麦	ブロッコリーの玉子とじ		卵麦	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落
				★味噌汁（若芽・白菜）			★味噌汁（豆腐・小松菜）			★味噌汁（巻麩・キャベツ）		麦	★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
	エネルギー	200kcal	466kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	248kcal	510kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	14.1g	19.3g	たんぱく質	17.9g	23.5g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	13.4g	14.2g	脂質	14.3g	15.3g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g
	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	18.1g	73.1g	炭水化物	9.3g	64.5g	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	19.2g	73.7g
	ナトリウム	772mg	998mg	ナトリウム	644mg	896mg	ナトリウム	763mg	993mg	ナトリウム	705mg	932mg	ナトリウム	658mg	831mg
	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g
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	ご飯セット
	エネルギー	635kcal	1414kcal	エネルギー	643kcal	1422kcal	エネルギー	624kcal	1415kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal	エネルギー	616kcal	1401kcal
	たんぱく質	39.4g	55.5g	たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	41.2g	58.4g	たんぱく質	39.1g	55.8g	たんぱく質	38.8g	55.4g
	脂質	32.5g	36.2g	脂質	30.5g	33.1g	脂質	33.1g	36.5g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g
	炭水化物	46.5g	209.9g	炭水化物	50.6g	216.2g	炭水化物	38.0g	204.2g	炭水化物	52.6g	218.0g	炭水化物	45.2g	210.8g
	ナトリウム	2169mg	2733mg	ナトリウム	1977mg	2603mg	ナトリウム	1917mg	2545mg	ナトリウム	2183mg	2784mg	ナトリウム	2193mg	2820mg
	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.1g
合計（間食込）	エネルギー	832kcal	1611kcal	エネルギー	850kcal	1629kcal	エネルギー	821kcal	1612kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	813kcal	1598kcal
	たんぱく質	47.1g	63.2g	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.9g	66.1g	たんぱく質	46.5g	63.2g	たんぱく質	46.5g	63.1g
	脂質	39.5g	43.2g	脂質	37.6g	40.2g	脂質	40.1g	43.5g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g
	炭水化物	74.3g	237.7g	炭水化物	82.5g	248.1g	炭水化物	65.8g	232.0g	炭水化物	81.5g	246.9g	炭水化物	73.0g	238.6g
	ナトリウム	2245mg	2809mg	ナトリウム	2051mg	2677mg	ナトリウム	1993mg	2621mg	ナトリウム	2260mg	2861mg	ナトリウム	2269mg	2896mg
	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.3g

※献立は予告無く変更することがあります。　※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。　※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※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（カロリー調整食1440）

COOP ユーコープ

	9月1日（月）			9月2日（火）			9月3日（水）			9月4日（木）			9月5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120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	ロールキャベツのスープ煮		卵乳麦	千草焼き		卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦	がんもどきの含め煮		麦	白身魚のしんじょう		卵麦
	鶏肉の青じそ南蛮		麦	五色煮豆		卵麦	コンニャクの辛味炒め		乳麦落	チキンアラビアータ		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	レンコンとフキの煮物		麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		麦	竹輪のソースマヨ		卵	野菜の三杯酢		麦	カリフラワーの柚子味噌和え		
		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	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	146kcal	339kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.5g	7.0g
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.7g	55.6g
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	729mg	730mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	サワラの磯辺焼		麦	豚肉と野菜の中華炒め		麦か	白身魚のムニエル		麦	鶏のごまタレ煮		麦	豚肉ときのこのコンソメバター		乳麦
	人参のレモン煮		乳麦	鶏肉ピーマン炒め		麦	タルタルソース（小袋）		卵麦	菜の花			高野豆腐の味噌煮		卵麦
	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦	大根の甘酢漬け			鶏じゃが煮		麦落	厚揚げとふきの煮物		乳麦	菜の花のおひたし		麦
	ナスのおろし和え		麦				切干と菜の花のおひたし		麦	キャロットラペ		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	270kcal	463kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.1g	11.6g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	12.3g	54.2g
	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	482mg	483mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	806mg	807mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏肉としめじのケチャップ煮		麦	ホッケの磯辺焼		麦	鶏肉の塩こうじ焼		麦	アジの幽庵焼		麦	鶏肉とれんこんの照り煮		麦
	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	インゲンソテー		乳麦	人参のきんぴら		麦	ビーマンソテー		卵乳麦	法蓮草の煮びたし		麦
	菜の花と人参の白和え		麦	揚げと人参の煮びたし		麦	中華うま煮		卵乳麦か	ごぼう大豆		麦	麩の野菜あんかけ		麦
				さつま芋とツナの青じそサラダ		卵乳麦	ブロッコリーの玉子とじ		卵麦	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	19.2g	61.1g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	658mg	659mg
	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	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	635kcal	1214kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	38.8g	48.7g
	脂質	32.5g	34.0g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.9g	32.4g
	炭水化物	46.5g	172.2g	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	38.0g	163.7g	炭水化物	52.6g	178.3g	炭水化物	45.2g	170.9g
	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	1977mg	1980mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計（間食込）	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	37.9g	39.4g
	炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	82.5g	208.2g	炭水化物	65.8g	191.5g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	73.0g	198.7g
	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2269mg	2272mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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

	9月1日（月）			9月2日（火）			9月3日（水）			9月4日（木）			9月5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		
	野菜入りトマトビーンズ		乳麦	野菜笹かまぼこ		卵	白身魚のしんじょう		卵麦	大豆の肉じゃが煮		乳麦	鶏肉カレークリーム煮		乳麦
	春雨の甘酢炒め		麦	ごま風味炒め		麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		乳麦	キャロットエッグ		卵乳麦	キャベツとザーサイ炒め		
	コーンサラダ		卵乳麦	バジルポテトチキン		卵乳麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落	和風サラダ		卵
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	291kcal	534kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	277kcal	520kcal
	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	15.3g	15.9g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	20.6g	21.2g
	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	15.7g	68.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	16.2g	69.0g
	ナトリウム	459mg	460mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	720mg	721mg
	カリウム	475mg	536mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	224mg	285mg	カリウム	529mg	590mg	カリウム	378mg	439mg
	リン	89mg	154mg	リン	111mg	176mg	リン	68mg	133mg	リン	127mg	192mg	リン	93mg	158mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	和風おろしハンバーグ		乳麦	豚肉と野菜の中華炒め		麦か	チキンの高菜マヨ		卵麦	ロールキャベツの味噌煮込み		卵麦	サワラの竜田揚		麦
	人参シャトー		麦	クリームコロッケ		乳麦か	ミックスソテー		乳麦	人参のレモン煮		乳麦	卵白あんかけ		卵乳麦
	豚肉と大根のピリ辛煮		麦	玉子スパ		卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ		麦落	ナスの油炒め		麦	大根とひじきの煮物		麦
	ツナのマヨパスタ		卵乳麦				デミグラスパスタ		卵乳麦	春雨のサラダ		卵	かぼちゃのクリームサラダ		卵乳
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	24.4g	77.2g
	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	619mg	620mg
	カリウム	466mg	527mg	カリウム	294mg	355mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	577mg	638mg
	リン	143mg	208mg	リン	96mg	161mg	リン	170mg	235mg	リン	95mg	160mg	リン	157mg	222mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚生姜焼き丼の具		麦落	鶏肉の韓国風炒め		麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん		卵乳麦	鯖のごま醤油焼		麦	豆腐ハンバーグのきのこあん		卵麦
	揚げと人参の煮びたし		麦	スイートおさつ			菜の花のクリーム煮		乳麦	インゲンソテー		乳麦	スパトマト炒め		乳麦
	キャベツの白ドレ和え		卵麦	四色なます		麦	えびポテトサラダ		卵乳麦え	野菜炒め		卵麦	明太ポテトサラダ		卵麦
										れんこんサラダ		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	357kcal	600kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	6.4g	10.5g
	脂質	24.3g	24.9g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	46.2g	99.0g	炭水化物	44.1g	96.9g	炭水化物	16.9g	69.7g	炭水化物	35.1g	87.9g
	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	707mg	768mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	322mg	383mg
	リン	187mg	252mg	リン	166mg	231mg	リン	163mg	228mg	リン	172mg	237mg	リン	86mg	151mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	979kcal	1708kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	81.6g	240.0g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	75.7g	234.1g
	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2004mg	2007mg
	カリウム	1397mg	1580mg	カリウム	1367mg	1550mg	カリウム	1272mg	1455mg	カリウム	1528mg	1711mg	カリウム	1277mg	1460mg
	リン	419mg	614mg	リン	373mg	568mg	リン	401mg	596mg	リン	394mg	589mg	リン	336mg	531mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計（間食込）	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	57.5g	59.3g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	60.0g	61.8g
	炭水化物	97.1g	255.5g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	90.9g	249.3g
	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2005mg	2008mg
	カリウム	1457mg	1640mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1329mg	1512mg	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1334mg	1517mg
	リン	426mg	621mg	リン	379mg	574mg	リン	404mg	599mg	リン	401mg	596mg	リン	339mg	534mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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60）

COOP ユーコープ

朝食

9月1日（月） 品名	アレルゲン	9月2日（火） 品名	アレルゲン	9月3日（水） 品名	アレルゲン	9月4日（木） 品名	アレルゲン	9月5日（金） 品名	アレルゲン
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
揚げ豆腐のとろろがけ	麦	鶏肉とシャカ芋の揚煮	麦	目玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	しんじょうのかに風あんかけ	卵麦か
ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	白花豆煮	麦	揚げと人参の煮びたし	麦
バンバンジーサラダ	乳麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	わかめとパプリカの和え物	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦

	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	190kcal	480kcal	228kcal	518kcal	179kcal	469kcal	229kcal	519kcal	244kcal	534kcal
たんぱく質	11.5g	16.4g	9.7g	14.6g	8.7g	13.6g	10.1g	15.0g	6.3g	11.2g
脂質	7.4g	8.1g	9.8g	10.5g	8.8g	9.5g	8.0g	8.7g	18.9g	19.6g
炭水化物	20.2g	83.1g	25.6g	88.5g	16.3g	79.2g	29.8g	92.7g	12.7g	75.6g
ナトリウム	630mg	631mg	668mg	669mg	544mg	545mg	737mg	738mg	639mg	640mg
カリウム	523mg	595mg	458mg	530mg	386mg	458mg	514mg	586mg	235mg	307mg
リン	166mg	243mg	158mg	235mg	129mg	206mg	157mg	234mg	111mg	188mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g

昼食

9月1日（月） 品名	アレルゲン	9月2日（火） 品名	アレルゲン	9月3日（水） 品名	アレルゲン	9月4日（木） 品名	アレルゲン	9月5日（金） 品名	アレルゲン
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
鯖の味噌バター焼	乳	豚肉と野菜のトマト炒め		白身魚のムニエル	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジのごま焼	麦
キャベツソテー	乳麦	スープキャベツ	乳麦	タルタルソース（小袋）	卵麦	オクラのペペロンチーノ		塩ゆでアスパラ	
揚ナスの煮物	麦	マッシュサラダ	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦
オクラと卵のあっさり和え	卵麦			キャベツのピーナッツ和え	麦落	中華サラダ	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦

	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	336kcal	626kcal	294kcal	584kcal	334kcal	624kcal	281kcal	571kcal	254kcal	544kcal
たんぱく質	14.4g	19.3g	11.8g	16.7g	16.6g	21.5g	15.5g	20.4g	17.1g	22.0g
脂質	23.4g	24.1g	19.1g	19.8g	21.1g	21.8g	16.3g	17.0g	15.4g	16.1g
炭水化物	16.4g	79.3g	18.0g	80.9g	18.9g	81.8g	16.3g	79.2g	10.8g	73.7g
ナトリウム	673mg	674mg	691mg	692mg	467mg	468mg	752mg	753mg	685mg	686mg
カリウム	548mg	620mg	556mg	628mg	615mg	687mg	439mg	511mg	508mg	580mg
リン	200mg	277mg	145mg	222mg	237mg	314mg	64mg	141mg	223mg	300mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.2g	1.2g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g

間食

9月1日（月）	9月2日（火）	9月3日（水）	9月4日（木）	9月5日（金）
◎黄桃（缶）150g	◎パイナップル（缶）150g	◎黄桃（缶）150g	◎みかん（缶）150g	◎黄桃（缶）150g

夕食

9月1日（月） 品名	アレルゲン	9月2日（火） 品名	アレルゲン	9月3日（水） 品名	アレルゲン	9月4日（木） 品名	アレルゲン	9月5日（金） 品名	アレルゲン
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
肉野菜炒め	麦	お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚	麦	豚肉とキャベツの塩おかか	
竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	塩枝豆		菜の花		卵白あんかけ	卵乳麦	けんちん煮	麦
若芽としらすのおひたし	麦	鶏肉と小松菜煮	麦	野菜炒め	卵麦	人参のレモン煮	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
		バインキャロットラペ		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦か		
						コールスローサラダ	卵乳麦		

	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	287kcal	577kcal	269kcal	559kcal	324kcal	614kcal	312kcal	602kcal	271kcal	561kcal
たんぱく質	12.9g	17.8g	17.3g	22.2g	14.0g	18.9g	16.6g	21.5g	16.5g	21.4g
脂質	19.5g	20.2g	12.5g	13.2g	19.0g	19.7g	17.1g	17.8g	15.9g	16.6g
炭水化物	13.5g	76.4g	21.5g	84.4g	24.4g	87.3g	22.9g	85.8g	15.4g	78.3g
ナトリウム	782mg	783mg	751mg	752mg	584mg	585mg	615mg	616mg	711mg	712mg
カリウム	402mg	474mg	573mg	645mg	635mg	707mg	484mg	556mg	630mg	702mg
リン	169mg	246mg	217mg	294mg	189mg	266mg	187mg	264mg	206mg	283mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g

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	813kcal	1683kcal	791kcal	1661kcal	837kcal	1707kcal	822kcal	1692kcal	769kcal	1639kcal
たんぱく質	38.8g	53.5g	38.8g	53.5g	39.3g	54.0g	42.2g	56.9g	39.9g	54.6g
脂質	50.3g	52.4g	41.4g	43.5g	48.9g	51.0g	41.4g	43.5g	50.2g	52.3g
炭水化物	50.1g	238.8g	65.1g	253.8g	59.6g	248.3g	69.0g	257.7g	38.9g	227.6g
ナトリウム	2085mg	2088mg	2110mg	2113mg	1595mg	1598mg	2104mg	2107mg	2035mg	2038mg
カリウム	1473mg	1689mg	1587mg	1803mg	1636mg	1852mg	1437mg	1653mg	1373mg	1589mg
リン	535mg	766mg	520mg	751mg	555mg	786mg	408mg	639mg	540mg	771mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	4.1g	4.1g	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g

合計（間食込）

	9月1日（月）	9月2日（火）	9月3日（水）	9月4日（木）	9月5日（金）
エネルギー	941kcal	917kcal	965kcal	918kcal	897kcal
たんぱく質	39.6g	39.4g	40.1g	43.0g	40.7g
脂質	50.5g	41.6g	49.1g	41.6g	50.4g
炭水化物	81.0g	95.6g	90.5g	92.0g	69.8g
ナトリウム	2091mg	2112mg	1601mg	2110mg	2041mg
カリウム	1593mg	1701mg	1756mg	1550mg	1493mg
リン	549mg	526mg	569mg	420mg	554mg
食塩相当量	5.3g	5.4g	4.1g	5.4g	5.1g
	1811kcal	1787kcal	1835kcal	1788kcal	1767kcal
	54.3g	54.1g	54.8g	57.7g	55.4g
	52.6g	43.7g	51.2g	43.7g	52.5g
	269.7g	284.3g	279.2g	280.7g	258.5g
	2094mg	2115mg	1604mg	2113mg	2044mg
	1809mg	1917mg	1972mg	1766mg	1709mg
	780mg	757mg	800mg	651mg	785mg
	5.3g	5.4g	4.1g	5.4g	5.1g

※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（やわらか普通食）

COOP ユーコープ

	9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5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	★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		
	がんもと白菜の煮物		麦	大根と鶏肉のごま味噌煮		麦	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	里芋のそぼろ煮		乳麦	油揚げの玉子とじ		卵麦
	中華うま煮		卵乳麦か	法蓮草と油揚の煮物		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ごぼう大豆		麦	ナスの挽肉炒め		乳麦
	蕪と柚子の甘酢漬			ポテトマサラダ		卵乳麦	若芽の柚子胡椒おろし和え		麦	三色炒め煮		麦落	大根の酢醤油漬け		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		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
	エネルギー	147kcal	414kcal	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	130kcal	400kcal	エネルギー	156kcal	432kcal	エネルギー	129kcal	395kcal
	蛋白質	6.7g	12.6g	蛋白質	8.9g	14.5g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	9.3g	15.7g	蛋白質	6.4g	12.2g
	脂 質	7.8g	8.7g	脂 質	9.3g	10.2g	脂 質	5.9g	6.8g	脂 質	2.8g	4.5g	脂 質	7.4g	8.3g
	炭水化物	11.8g	68.5g	炭水化物	14.6g	71.0g	炭水化物	10.5g	67.3g	炭水化物	22.5g	78.9g	炭水化物	10.3g	66.7g
	ナトリウム	748mg	1190mg	ナトリウム	570mg	1012mg	ナトリウム	663mg	1104mg	ナトリウム	803mg	1244mg	ナトリウム	521mg	963mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g
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		
	ホッケのごま焼		麦	ポークジンジャー		麦	あぶらかれい味噌煮			豚バラとキャベツのスタミナ炒め		麦	ささみ大葉フライ		麦
	菜の花			麩の野菜あんかけ		麦	塩枝豆			大根麻婆		麦落か	人参のきな粉和え		麦
	鶏肉と野菜の中華炒め		卵麦落	たたきごぼう		麦	キャベツと春雨のカレー炒め		乳麦	青菜のおかかマヨネーズ和え		卵麦	春雨とめかぶのチャプチェ		麦
	枝豆とコーンのサラダ		麦	★味噌汁		麦	青のりポテトサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	オクラとツナの辛み和え		麦
	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦				★味噌汁		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
	エネルギー	207kcal	480kcal	エネルギー	213kcal	489kcal	エネルギー	277kcal	550kcal	エネルギー	329kcal	599kcal	エネルギー	224kcal	502kcal
	蛋白質	15.5g	21.6g	蛋白質	10.4g	16.9g	蛋白質	18.3g	24.5g	蛋白質	12.2g	18.1g	蛋白質	11.5g	18.0g
	脂 質	9.5g	10.5g	脂 質	8.6g	10.3g	脂 質	12.0g	13.0g	脂 質	24.7g	25.6g	脂 質	7.7g	9.4g
	炭水化物	15.3g	72.6g	炭水化物	22.6g	79.1g	炭水化物	23.7g	80.9g	炭水化物	13.8g	71.0g	炭水化物	26.7g	83.5g
	ナトリウム	686mg	1128mg	ナトリウム	804mg	1270mg	ナトリウム	929mg	1372mg	ナトリウム	902mg	1343mg	ナトリウム	728mg	1170mg
	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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		
	豚肉のプルコギ風		麦	サワラの磯辺焼		麦	チキンピカタ		卵麦	アジの幽庵焼		麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦
	豆腐のかに風あんかけ		卵麦か	人参グラッセ		乳麦	切干大根のバジル炒め		乳麦	大根の酢漬			ピーマンのおかか和え		
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵麦	大豆としらすの甘辛煮		麦	キャベツの白ドレ和え		卵麦	豆腐としめじのとろみ煮		麦	ポテトチキン		卵乳麦
	★味噌汁		麦	和風スパゲティ		乳麦	★味噌汁		麦	マカロニマリーネサラダ		卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落
				★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌汁		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
	エネルギー	251kcal	518kcal	エネルギー	265kcal	539kcal	エネルギー	251kcal	525kcal	エネルギー	203kcal	475kcal	エネルギー	280kcal	551kcal
	蛋白質	11.5g	17.4g	蛋白質	19.0g	25.3g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	13.2g	19.4g	蛋白質	11.6g	17.4g
	脂 質	13.8g	14.7g	脂 質	10.9g	11.9g	脂 質	16.4g	17.3g	脂 質	7.4g	8.4g	脂 質	16.2g	17.1g
	炭水化物	20.1g	76.6g	炭水化物	21.3g	78.9g	炭水化物	15.9g	74.1g	炭水化物	18.4g	75.7g	炭水化物	23.3g	80.5g
	ナトリウム	913mg	1357mg	ナトリウム	886mg	1328mg	ナトリウム	759mg	1200mg	ナトリウム	695mg	1161mg	ナトリウム	700mg	1143mg
	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	605kcal	1412kcal	エネルギー	654kcal	1470kcal	エネルギー	658kcal	1475kcal	エネルギー	688kcal	1506kcal	エネルギー	633kcal	1448kcal
	蛋白質	33.7g	51.6g	蛋白質	38.3g	56.7g	蛋白質	37.1g	54.9g	蛋白質	34.7g	53.2g	蛋白質	29.5g	47.6g
	脂 質	31.1g	33.9g	脂 質	28.8g	32.4g	脂 質	34.3g	37.1g	脂 質	34.9g	38.5g	脂 質	31.3g	34.8g
	炭水化物	47.2g	217.7g	炭水化物	58.5g	229.0g	炭水化物	50.1g	222.3g	炭水化物	54.7g	225.6g	炭水化物	60.3g	230.7g
	ナトリウム	2347mg	3675mg	ナトリウム	2260mg	3610mg	ナトリウム	2351mg	3676mg	ナトリウム	2400mg	3748mg	ナトリウム	1949mg	3276mg
	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.0g	8.3g

★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。

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（刻み食）

COOP ユーコープ

	9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	がんもと白菜の煮物		麦	大根と鶏肉のごま味噌煮		麦	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	里芋のそぼろ煮		乳麦	油揚げの玉子とじ		卵麦
	中華うま煮		卵乳麦か	法蓮草と油揚の煮物		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ごぼう大豆		麦	ナスの挽肉炒め		乳麦
	蕪と柚子の甘酢漬			ポテトマサラダ		卵乳麦	若芽の柚子胡椒おろし和え		麦	三色炒め煮		麦落	大根の酢醤油漬け		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		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
	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	129kcal	288kcal
	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.4g	10.1g
	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	9.3g	10.0g	脂 質	5.9g	6.6g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	7.4g	8.1g
	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	10.3g	43.3g
	ナトリウム	748mg	1188mg	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	521mg	961mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ホッケのごま焼		麦	ポークジンジャー		麦	あぶらかれい味噌煮			豚バラとキャベツのスタミナ炒め		麦	ささみ大葉フライ		麦
	菜の花			麩の野菜あんかけ		麦	塩枝豆			大根麻婆		麦落か	人参のきな粉和え		麦
	鶏肉と野菜の中華炒め		卵麦落	たたきごぼう		麦	キャベツと春雨のカレー炒め		乳麦	青菜のおかかマヨネーズ和え		卵麦	春雨とめかぶのチャプチェ		麦
	枝豆とコーンのサラダ		麦	★味噌汁		麦	青のりポテトサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	オクラとツナの辛み和え		麦
	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦				★味噌汁		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
	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	329kcal	488kcal	エネルギー	224kcal	383kcal
	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	18.3g	22.0g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	11.5g	15.2g
	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	8.6g	9.3g	脂 質	12.0g	12.7g	脂 質	24.7g	25.4g	脂 質	7.7g	8.4g
	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	26.7g	59.7g
	ナトリウム	686mg	1126mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	929mg	1369mg	ナトリウム	902mg	1342mg	ナトリウム	728mg	1168mg
	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉のプルコギ風		麦	サワラの磯辺焼		麦	チキンピカタ		卵麦	アジの幽庵焼		麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦
	豆腐のかに風あんかけ		卵麦か	人参グラッセ		乳麦	切干大根のバジル炒め		乳麦	大根の酢漬			ピーマンのおかか和え		
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵麦	大豆としらすの甘辛煮		麦	キャベツの白ドレ和え		卵麦	豆腐としめじのとろみ煮		麦	ポテトチキン		卵乳麦
	★味噌汁		麦	和風スパゲティ		乳麦	★味噌汁		麦	マカロニマリーネサラダ		卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落
				★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌汁		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
	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	280kcal	439kcal
	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	19.0g	22.7g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	11.6g	15.3g
	脂 質	13.8g	14.5g	脂 質	10.9g	11.6g	脂 質	16.4g	17.1g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	16.2g	16.9g
	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	23.3g	56.3g
	ナトリウム	913mg	1353mg	ナトリウム	886mg	1326mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	700mg	1140mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	605kcal	1082kcal	エネルギー	654kcal	1131kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	688kcal	1165kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal
	蛋白質	33.7g	44.8g	蛋白質	38.3g	49.4g	蛋白質	37.1g	48.2g	蛋白質	34.7g	45.8g	蛋白質	29.5g	40.6g
	脂 質	31.1g	33.2g	脂 質	28.8g	30.9g	脂 質	34.3g	36.4g	脂 質	34.9g	37.0g	脂 質	31.3g	33.4g
	炭水化物	47.2g	146.2g	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	60.3g	159.3g
	ナトリウム	2347mg	3667mg	ナトリウム	2260mg	3580mg	ナトリウム	2351mg	3671mg	ナトリウム	2400mg	3720mg	ナトリウム	1949mg	3269mg
	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.0g	8.3g

★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。

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

週間献立表（ムース食）

coop ユーコープ

	9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	切干大根と小松菜の煮物		麦	鶏つくねとフキの煮物		卵乳麦	温泉玉子		卵麦	金時豆の煮物		乳麦	五目豆腐煮		乳麦
	ベーコンのごま酢和え		卵乳麦	菜の花のおひたし		乳麦	一夜漬		乳麦	若竹煮		麦	大根なます		麦
	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		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
	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	95kcal	269kcal
	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	2.3g	6.1g
	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	4.7g	5.4g	脂 質	5.6g	6.3g	脂 質	2.4g	3.1g	脂 質	4.0g	4.7g
	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	12.4g	50.8g
	ナトリウム	460mg	983mg	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム	527mg	1050mg
	食塩相当量	1.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏の照焼		乳麦	赤魚の味噌煮		乳麦	鶏肉のカレー風味焼き		乳麦	鮭の照焼		麦	クリームコロッケ		乳麦か
	赤玉南瓜の煮物		麦	薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦	牛肉と根菜の煮物		乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦	鶏肉のすき焼き煮		麦
	きのこきんぴら		乳麦	もやしサラダ		卵乳麦	メンマの中華和え		乳麦か	菜の花の辛子和え		乳麦	えんどう豆とベーコン炒め		卵乳麦
	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		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
	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal
	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.2g	10.0g
	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	10.3g	11.0g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	8.9g	9.6g
	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g
	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	1007mg	1530mg	ナトリウム	972mg	1495mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	758mg	1281mg
	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の竜田揚げ		乳麦	豚肉の生姜焼		乳麦	白身フライタルタル		卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き		乳麦落	白身のおろし煮		乳麦
	白花豆煮		麦	大根の千切煮		乳麦	大豆大根煮		卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦	昆布煮豆		乳麦
	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ		卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	青菜のおひたし		乳麦
	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		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
	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	190kcal	364kcal
	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.2g	15.0g
	脂 質	11.8g	12.5g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	12.6g	13.3g	脂 質	11.6g	12.3g	脂 質	7.8g	8.5g
	炭水化物	24.0g	62.4g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g
	ナトリウム	634mg	1157mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	861mg	1384mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	901mg	1424mg
	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g
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	520kcal	1042kcal	エネルギー	436kcal	958kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	459kcal	981kcal	エネルギー	462kcal	984kcal
	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	19.9g	31.3g	蛋白質	19.7g	31.1g
	脂 質	24.4g	26.5g	脂 質	19.2g	21.3g	脂 質	28.5g	30.6g	脂 質	21.4g	23.5g	脂 質	20.7g	22.8g
	炭水化物	58.5g	173.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	49.9g	165.1g
	ナトリウム	1871mg	3440mg	ナトリウム	2317mg	3886mg	ナトリウム	2438mg	4007mg	ナトリウム	2070mg	3639mg	ナトリウム	2186mg	3755mg
	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g

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１５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

※★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 ユーコープ

	9月8日（月）			9月9日（火）			9月10日（水）			9月11日（木）			9月12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		
	野菜笹かまぼこ		卵	豚肉と大根の煮物		麦	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
	大豆と椎茸の煮物		麦	高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え	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
	法蓮草ソテー		乳麦	春雨の中華和え		卵乳麦	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
	★味噌汁（若芽・揚げ）			★すまし汁（錦糸玉子・若芽）		卵麦	白菜のスープ煮		乳麦	★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
	エネルギー	183kcal	449kcal	エネルギー	198kcal	457kcal	エネルギー	160kcal	415kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	12.5g	18.4g	たんぱく質	11.9g	17.2g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	8.0g	9.6g	脂質	9.7g	11.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g
	炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	14.6g	69.1g	炭水化物	12.2g	66.4g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	17.4g	73.3g
	ナトリウム	673mg	924mg	ナトリウム	686mg	876mg	ナトリウム	676mg	902mg	ナトリウム	773mg	938mg	ナトリウム	488mg	715mg
	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	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		
	豚ロースの玉ねぎソース		麦	鶏肉のマーマレード煮		麦	サワラの蒸し煮		麦	大根とつくねの煮物		卵乳麦	ポークチャップ		乳
	和風ポトフ		乳麦	スパソテー		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
	ネギ味噌炒め		麦	油揚げの玉子とじ		卵麦	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	白菜と昆布のナムル			ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦
	★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	ひじきとごぼうのナムル		麦	マリーネサラダ		卵乳麦	★味噌汁（揚げ・白菜）			★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
	エネルギー	243kcal	497kcal	エネルギー	243kcal	505kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	227kcal	493kcal
	たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	13.3g	18.9g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	11.5g	17.3g	たんぱく質	13.4g	19.2g
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	12.5g	13.5g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.9g	12.5g
	炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	18.2g	73.4g	炭水化物	15.7g	70.2g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	18.6g	73.5g
	ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	658mg	888mg	ナトリウム	856mg	1029mg	ナトリウム	783mg	1010mg	ナトリウム	780mg	1006mg
	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g			◎りんご150g			◎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		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦	ホッケのごま焼		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		
	ふきのきんぴら		麦	塩枝豆			青菜と高野豆腐の煮物		麦	人参グラッセ		乳麦	人参グラッセ		乳麦
	白菜と挽肉の旨煮		麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦	切干と人参のハリハリ		麦	コーンと挽肉の炒め物		乳麦	炒り豆腐		卵乳麦
	ブロッコリーのペペロンチーノ		卵乳麦	蒸し鶏のおかか和え		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（巻麩・しめじ）		麦	★味噌汁（揚げ・しめじ）						★味噌汁（ひじき・キャベツ）			★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
	エネルギー	215kcal	477kcal	エネルギー	210kcal	476kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	262kcal	518kcal	エネルギー	251kcal	507kcal
	たんぱく質	10.9g	16.6g	たんぱく質	17.5g	23.4g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.4g	23.7g
	脂質	12.6g	13.5g	脂質	8.9g	10.5g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	12.5g	13.2g
	炭水化物	15.9g	71.6g	炭水化物	14.0g	68.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	14.4g	69.6g
	ナトリウム	817mg	1043mg	ナトリウム	668mg	894mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	589mg	817mg	ナトリウム	672mg	844mg
	食塩相当量	2.1g	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	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g
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	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	641kcal	1423kcal	エネルギー	651kcal	1438kcal	エネルギー	625kcal	1402kcal	エネルギー	631kcal	1413kcal	エネルギー	630kcal	1419kcal
	たんぱく質	38.9g	55.5g	たんぱく質	42.7g	59.5g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	42.4g	58.4g	たんぱく質	38.5g	55.5g
	脂質	32.3g	35.6g	脂質	31.1g	35.0g	脂質	32.4g	35.6g	脂質	29.2g	32.9g	脂質	29.6g	33.0g
	炭水化物	49.8g	214.5g	炭水化物	46.8g	211.4g	炭水化物	41.8g	205.6g	炭水化物	52.4g	216.3g	炭水化物	50.4g	216.4g
	ナトリウム	2171mg	2796mg	ナトリウム	2012mg	2658mg	ナトリウム	2205mg	2833mg	ナトリウム	2145mg	2765mg	ナトリウム	1940mg	2565mg
	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.5g
合計（間食込）	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	858kcal	1645kcal	エネルギー	826kcal	1603kcal	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	827kcal	1616kcal
	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	48.8g	65.6g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	46.2g	63.2g
	脂質	39.3g	42.6g	脂質	38.2g	42.1g	脂質	39.4g	42.6g	脂質	36.3g	40.0g	脂質	36.6g	40.0g
	炭水化物	77.6g	242.3g	炭水化物	78.7g	243.3g	炭水化物	70.7g	234.5g	炭水化物	84.3g	248.2g	炭水化物	78.2g	244.2g
	ナトリウム	2247mg	2872mg	ナトリウム	2086mg	2732mg	ナトリウム	2282mg	2910mg	ナトリウム	2219mg	2839mg	ナトリウム	2016mg	2641mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	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（カロリー調整食1440）

COOP ユーコープ

	9月8日（月）			9月9日（火）			9月10日（水）			9月11日（木）			9月12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120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	野菜笹かまぼこ		卵	豚肉と大根の煮物		麦	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
	大豆と椎茸の煮物		麦	高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え	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
	法蓮草ソテー		乳麦	春雨の中華和え		卵乳麦	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
							白菜のスープ煮		乳麦						
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	488mg	489mg
	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	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	豚ロースの玉ねぎソース		麦	鶏肉のマーマレード煮		麦	サワラの蒸し煮		麦	大根とつくねの煮物		卵乳麦	ポークチャップ		乳
	和風ポトフ		乳麦	スパソテー		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
	ネギ味噌炒め		麦	油揚げの玉子とじ		卵麦	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	白菜と昆布のナムル			ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦
				ひじきとごぼうのナムル		麦	マリーネサラダ		卵乳麦						
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	13.4g	16.7g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.9g	11.4g
	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.6g	60.5g
	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	780mg	781mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g			◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦	ホッケのごま焼		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		
	ふきのきんぴら		麦	塩枝豆			青菜と高野豆腐の煮物		麦	人参グラッセ		乳麦	人参グラッセ		乳麦
	白菜と挽肉の旨煮		麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦	切干と人参のハリハリ		麦	コーンと挽肉の炒め物		乳麦	炒り豆腐		卵乳麦
	ブロッコリーのペペロンチーノ		卵乳麦	蒸し鶏のおかか和え		麦				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
		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	210kcal	403kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	251kcal	444kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g
	脂質	12.6g	13.1g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	12.5g	13.0g
	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	14.4g	56.3g
	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	672mg	673mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	641kcal	1220kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal
	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	38.5g	48.4g
	脂質	32.3g	33.8g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	29.6g	31.1g
	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	41.8g	167.5g	炭水化物	52.4g	178.1g	炭水化物	50.4g	176.1g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	1940mg	1943mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	46.2g	56.1g
	脂質	39.3g	40.8g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.6g	38.1g
	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	70.7g	196.4g	炭水化物	84.3g	210.0g	炭水化物	78.2g	203.9g
	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2016mg	2019mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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<u>前週水曜日夜8時</u>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

	9月8日（月）			9月9日（火）			9月10日（水）			9月11日（木）			9月12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		
	肉団子の玉ねぎあん		卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん		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	しんじょうのかに風あんかけ		卵麦か
	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	大根とひき肉のクリーム煮		乳麦	春雨タンタン		麦
	スイートパンプ			揚げナスのめかぶ和え		麦	マリーネサラダ		卵麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ		卵乳麦	きんぴられんこん		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	294kcal	537kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	281kcal	524kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	253kcal	496kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	5.3g	9.4g
	脂質	11.8g	12.4g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	12.4g	13.0g
	炭水化物	39.0g	91.8g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	31.1g	83.9g
	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	637mg	638mg
	カリウム	599mg	660mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	249mg	310mg	カリウム	309mg	370mg
	リン	119mg	184mg	リン	82mg	147mg	リン	101mg	166mg	リン	93mg	158mg	リン	117mg	182mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦	鶏の甘酢煮		麦
	うま塩キャベツ		麦か	春雨とツナのピリ辛炒め		麦	インゲンソテー		乳麦	人参グラッセ		乳麦	オクラのペペロンチーノ		
	しめじのバター醤油パスタ		乳麦	ひじきのごまマヨ和え		卵乳麦	きんぴら		麦	豚肉と大根のピリ辛煮		麦	ごま風味炒め		麦
	けんちん煮		麦				大根のピリッと柚子風味サラダ		卵	小倉金時			マッシュサラダ		卵乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	23.6g	24.2g
	炭水化物	36.8g	89.6g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	36.8g	89.6g	炭水化物	23.5g	76.3g
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	732mg	733mg
	カリウム	335mg	396mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	583mg	644mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	550mg	611mg
	リン	85mg	150mg	リン	117mg	182mg	リン	185mg	250mg	リン	101mg	166mg	リン	161mg	226mg
	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	肉野菜炒め		麦	ヤンニョムチキン風		麦	白身魚の竜田揚		麦	豚肉のお好み焼風		麦	クリーム煮込みハンバーグ		乳麦
	竹輪のごま炒め		麦	スパゾテー		乳麦	きのこあん		麦	切干大根のカレーきんぴら		乳麦	玉子スパ		卵乳麦
	コールスローサラダ		卵乳麦	大根と人参のきんぴら		麦	さつま芋のレモン煮		麦	ブロッコリーのツナマヨ和え		卵麦	パインキャロットラペ		
				カラフルサラダ		卵乳麦	ミックスマカロニサラダ		卵乳麦						
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	371kcal	614kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	8.8g	12.9g
	脂質	26.1g	26.7g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	16.0g	68.8g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	16.4g	69.2g	炭水化物	28.3g	81.1g
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	601mg	602mg
	カリウム	357mg	418mg	カリウム	660mg	721mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	397mg	458mg	カリウム	350mg	411mg
	リン	134mg	199mg	リン	194mg	259mg	リン	201mg	266mg	リン	117mg	182mg	リン	123mg	188mg
	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	980kcal	1709kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal
	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	26.2g	38.5g
	脂質	55.4g	57.2g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	58.8g	60.6g
	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	77.3g	235.7g	炭水化物	82.9g	241.3g
	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	ナトリウム	1743mg	1746mg	ナトリウム	1970mg	1973mg
	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1497mg	1680mg	カリウム	1586mg	1769mg	カリウム	1139mg	1322mg	カリウム	1209mg	1392mg
	リン	338mg	533mg	リン	393mg	588mg	リン	487mg	682mg	リン	311mg	506mg	リン	401mg	596mg
	食塩相当量	5.2g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計（間食込）	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal
	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	55.5g	57.3g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	58.9g	60.7g
	炭水化物	107.3g	265.7g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	94.7g	253.1g	炭水化物	92.8g	251.2g	炭水化物	94.4g	252.8g
	ナトリウム	2084mg	2087mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	1850mg	1853mg	ナトリウム	1746mg	1749mg	ナトリウム	1973mg	1976mg
	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1199mg	1382mg	カリウム	1265mg	1448mg
	リン	345mg	540mg	リン	399mg	594mg	リン	490mg	685mg	リン	318mg	513mg	リン	407mg	602mg
	食塩相当量	5.2g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	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60）

COOP ユーコープ

	9月8日（月）			9月9日（火）			9月10日（水）			9月11日（木）			9月12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180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	がんもどきと椎茸の煮物		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏肉と高菜の炒め物		麦	肉団子の中華炒め		卵乳麦落か	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落
	鶏肉の青じそ南蛮		麦	れんこんと鶏肉のカレー煮		乳麦	コーンと挽肉の炒め物		乳麦	麩の野菜あんかけ		麦	里芋のかに風あんかけ		卵麦か
	麩とえのきのさっと煮		麦	白菜と昆布のナムル			中華キャベツ		麦	バジルポテトチキン		卵乳麦	キャベツの和風カレー煮		卵乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	177kcal	467kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	7.2g	12.1g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	22.1g	85.0g
	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	454mg	455mg
	カリウム	372mg	444mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	472mg	544mg
	リン	189mg	266mg	リン	131mg	208mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	107mg	184mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	チキンのオイスターマヨ		卵麦	カレイのスパイス揚		麦	豚肉とザーサイの中華玉子炒め		卵乳麦	白身魚の和風きのこあん		麦	鶏肉のさっぱりレモン酢焼		
	人参グラッセ		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	ひじきとアサリのさっぱり煮		麦	鶏肉と春雨の中華煮		麦	人参グラッセ		乳麦
	里芋のそぼろ煮		乳麦	大根の柚香煮		麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	竹輪のソースマヨ		卵	ブロッコリーのペペロンチーノ		卵乳麦
	春雨の中華和え		卵乳麦	ナスの梅とろろがけ		麦							なすの中華風南蛮漬け		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	260kcal	550kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.3g	21.2g
	脂質	13.8g	14.5g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	21.5g	22.2g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	26.6g	89.5g	炭水化物	9.2g	72.1g
	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	724mg	725mg
	カリウム	379mg	451mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	436mg	508mg	カリウム	492mg	564mg
	リン	148mg	225mg	リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	222mg	299mg	リン	85mg	162mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鯖のごま醤油焼		麦	豚ロースの玉ねぎソース		麦	サワラの味噌煮			煮込みタンドリーチキン		卵	ポッケの磯辺焼		麦
	塩枝豆			じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦	菜の花			キャベツソテー		乳麦	法蓮草の煮びたし		麦
	高菜と大根の煮物		麦	若芽の酢味噌和え			人参しりしり		麦	大豆とごぼうの煮物		麦	れんこんの五目炒め煮		麦
	白菜のスープ煮		乳麦				フレンチマカロニ		卵乳麦	切干と人参のハリハリ		麦	玉子スパ		卵乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	17.5g	22.4g
	脂質	18.8g	19.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g
	炭水化物	10.8g	73.7g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.4g	84.3g
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	733mg	734mg
	カリウム	526mg	598mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	798mg	870mg	カリウム	467mg	539mg
	リン	234mg	311mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	217mg	294mg	リン	244mg	321mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	762kcal	1632kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	752kcal	1622kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	45.9g	48.0g
	炭水化物	46.4g	235.1g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	45.6g	234.3g	炭水化物	69.6g	258.3g	炭水化物	52.7g	241.4g
	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1911mg	1914mg
	カリウム	1277mg	1493mg	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1424mg	1640mg	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1431mg	1647mg
	リン	571mg	802mg	リン	456mg	687mg	リン	496mg	727mg	リン	549mg	780mg	リン	436mg	667mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	41.8g	56.5g
	脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	46.1g	48.2g
	炭水化物	76.9g	265.6g	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	100.1g	288.8g	炭水化物	83.6g	272.3g
	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1874mg	1877mg	ナトリウム	1917mg	1920mg
	カリウム	1391mg	1607mg	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1766mg	1982mg	カリウム	1551mg	1767mg
	リン	577mg	808mg	リン	468mg	699mg	リン	510mg	741mg	リン	555mg	786mg	リン	450mg	681mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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（やわらか普通食）

COOP ユーコープ

朝食

9月8日(月) 品名	アレルゲン	9月9日(火) 品名	アレルゲン	9月10日(水) 品名	アレルゲン	9月11日(木) 品名	アレルゲン	9月12日(金) 品名	アレルゲン
★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	厚焼玉子	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	麩と大根の煮物	麦
白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	ジャガ玉煮	卵麦	切干大根煮	麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦か
塩麹のキャロットラペ	麦	白菜のスープ煮	乳麦	大根のあっさり生姜漬け	麦	食べるトマトスープ	乳麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
エネルギー	173kcal	449kcal	エネルギー	150kcal	415kcal	エネルギー	100kcal	368kcal	エネルギー	112kcal	381kcal	エネルギー	77kcal	351kcal
蛋白質	8.5g	15.0g	蛋白質	8.1g	14.0g	蛋白質	5.2g	10.9g	蛋白質	3.5g	9.5g	蛋白質	4.3g	10.1g
脂 質	4.9g	6.0g	脂 質	6.7g	7.6g	脂 質	3.5g	4.4g	脂 質	6.1g	7.1g	脂 質	2.1g	3.0g
炭水化物	24.1g	81.7g	炭水化物	14.3g	70.7g	炭水化物	11.7g	68.5g	炭水化物	10.6g	66.9g	炭水化物	9.5g	67.7g
ナトリウム	452mg	895mg	ナトリウム	608mg	1074mg	ナトリウム	380mg	823mg	ナトリウム	624mg	1067mg	ナトリウム	516mg	957mg
食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g

昼食

9月8日(月) 品名	アレルゲン	9月9日(火) 品名	アレルゲン	9月10日(水) 品名	アレルゲン	9月11日(木) 品名	アレルゲン	9月12日(金) 品名	アレルゲン
★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	
鶏の柚子胡椒炒め	麦	豚肉と茄子の中華炒め	麦	鶏肉のレモン風味焼		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	鯖の味噌煮	
白菜と竹輪の煮びたし	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	法蓮草	
マカロニサラダ	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	法蓮草のおひたし	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	★味噌汁	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦
				★味噌汁	麦			★味噌汁	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
エネルギー	241kcal	517kcal	エネルギー	287kcal	559kcal	エネルギー	241kcal	513kcal	エネルギー	208kcal	485kcal	エネルギー	305kcal	575kcal
蛋白質	9.9g	16.2g	蛋白質	12.5g	18.5g	蛋白質	11.7g	17.9g	蛋白質	15.0g	21.4g	蛋白質	14.2g	20.1g
脂 質	13.6g	15.3g	脂 質	17.3g	18.2g	脂 質	13.6g	14.6g	脂 質	7.0g	8.7g	脂 質	20.0g	20.9g
炭水化物	18.1g	74.1g	炭水化物	21.9g	79.3g	炭水化物	16.2g	73.4g	炭水化物	21.1g	77.5g	炭水化物	15.8g	73.0g
ナトリウム	795mg	1236mg	ナトリウム	874mg	1318mg	ナトリウム	804mg	1245mg	ナトリウム	997mg	1440mg	ナトリウム	928mg	1369mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g

夕食

9月8日(月) 品名	アレルゲン	9月9日(火) 品名	アレルゲン	9月10日(水) 品名	アレルゲン	9月11日(木) 品名	アレルゲン	9月12日(金) 品名	アレルゲン
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★きのこごはん	麦	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
赤魚の磯辺焼	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	ホッケの照焼	麦	とんかつ	卵麦	鶏のカレー照煮込み	麦
人参のきんぴら	麦	菜の花		人参のレモン煮	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	塩枝豆	
担々風春雨	麦落	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	豚肉と白菜のうま煮	麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦
なすの中華風南蛮漬け	麦	鶏とごぼうの酢味噌和え		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	インゲンのごま和え	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
エネルギー	215kcal	485kcal	エネルギー	196kcal	469kcal	エネルギー	255kcal	535kcal	エネルギー	340kcal	606kcal	エネルギー	238kcal	521kcal
蛋白質	11.3g	17.1g	蛋白質	11.1g	17.3g	蛋白質	13.3g	20.1g	蛋白質	15.5g	21.1g	蛋白質	13.7g	20.6g
脂 質	11.8g	12.7g	脂 質	6.6g	7.6g	脂 質	14.6g	15.5g	脂 質	21.8g	22.7g	脂 質	10.1g	11.9g
炭水化物	16.4g	73.6g	炭水化物	22.0g	79.3g	炭水化物	17.0g	76.3g	炭水化物	20.5g	76.9g	炭水化物	21.7g	79.0g
ナトリウム	634mg	1075mg	ナトリウム	659mg	1101mg	ナトリウム	647mg	1608mg	ナトリウム	615mg	1057mg	ナトリウム	845mg	1286mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	4.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.3g

合計

9月8日(月)	おかずセット	フルセット	9月9日(火)	おかずセット	フルセット	9月10日(水)	おかずセット	フルセット	9月11日(木)	おかずセット	フルセット	9月12日(金)	おかずセット	フルセット
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
エネルギー	629kcal	1451kcal	エネルギー	633kcal	1443kcal	エネルギー	596kcal	1416kcal	エネルギー	660kcal	1472kcal	エネルギー	620kcal	1447kcal
蛋白質	29.7g	48.3g	蛋白質	31.7g	49.8g	蛋白質	30.2g	48.9g	蛋白質	34.0g	52.0g	蛋白質	32.2g	50.8g
脂 質	30.3g	34.0g	脂 質	30.6g	33.4g	脂 質	31.7g	34.5g	脂 質	34.9g	38.5g	脂 質	32.2g	35.8g
炭水化物	58.6g	229.4g	炭水化物	58.2g	229.3g	炭水化物	44.9g	218.2g	炭水化物	52.2g	221.3g	炭水化物	47.0g	219.7g
ナトリウム	1881mg	3206mg	ナトリウム	2141mg	3493mg	ナトリウム	1831mg	3676mg	ナトリウム	2236mg	3564mg	ナトリウム	2289mg	3612mg
食塩相当量	4.7g	8.1g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	4.6g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g

★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。

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（刻み食）

COOP ユーコープ

	9月8日(月)			9月9日(火)			9月10日(水)			9月11日(木)			9月12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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉ときのこの炒め物		麦	厚焼玉子		卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	白身魚のしんじょう		卵麦	麩と大根の煮物		麦
	白花豆煮		麦	竹輪のごま炒め		麦	ジャガ玉煮		卵麦	切干大根煮		麦	とうふのかに玉あんかけ		卵麦か
	塩麹のキャロットラペ		麦	白菜のスープ煮		乳麦	大根のあっさり生姜漬け		麦	食べるトマトスープ		乳麦	一夜漬(白菜小松菜)		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		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
	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	100kcal	259kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	77kcal	236kcal
	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	3.5g	7.2g	蛋白質	4.3g	8.0g
	脂 質	4.9g	5.6g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	3.5g	4.2g	脂 質	6.1g	6.8g	脂 質	2.1g	2.8g
	炭水化物	24.1g	57.1g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	11.7g	44.7g	炭水化物	10.6g	43.6g	炭水化物	9.5g	42.5g
	ナトリウム	452mg	892mg	ナトリウム	608mg	1048mg	ナトリウム	380mg	820mg	ナトリウム	624mg	1064mg	ナトリウム	516mg	956mg
	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏の柚子胡椒炒め		麦	豚肉と茄子の中華炒め		麦	鶏肉のレモン風味焼			肉団子の柚子風味野菜あん		卵乳麦	鯖の味噌煮		
	白菜と竹輪の煮びたし		麦	なめことじゃが芋の煮物		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	鶏そぼろと大豆の煮物		麦	法蓮草		
	マカロニサラダ		卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし		麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め		卵乳麦	法蓮草のおひたし		麦	白菜とミンチの中華炒め		麦か
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	オクラのポン酢ジュレ和え		麦	★味噌汁		麦	ひじきの柚子胡椒マヨ		卵麦
							★味噌汁		麦				★味噌汁		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
	エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	305kcal	464kcal
	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	14.2g	17.9g
	脂 質	13.6g	14.3g	脂 質	17.3g	18.0g	脂 質	13.6g	14.3g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	20.0g	20.7g
	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	15.8g	48.8g
	ナトリウム	795mg	1235mg	ナトリウム	874mg	1314mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	997mg	1437mg	ナトリウム	928mg	1368mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	赤魚の磯辺焼		麦	和風おろしハンバーグ		乳麦	ホッケの照焼		麦	とんかつ		卵麦	鶏のカレー照煮込み		麦
	人参のきんぴら		麦	菜の花			人参のレモン煮		乳麦	うま塩キャベツ		麦か	塩枝豆		
	担々風春雨		麦落	野菜と大豆のカレー煮		乳麦	ナスと麩の炒め煮		乳麦落	豚肉と白菜のうま煮		麦	ジャガイモのそぼろ煮		乳麦
	なすの中華風南蛮漬け		麦	鶏とごぼうの酢味噌和え			オーロラマカロニサラダ		卵乳麦	インゲンのごま和え		麦	春雨のピーナッツ和え		卵乳麦落
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		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
	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	340kcal	499kcal	エネルギー	238kcal	397kcal
	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	13.7g	17.4g
	脂 質	11.8g	12.5g	脂 質	6.6g	7.3g	脂 質	14.6g	15.3g	脂 質	21.8g	22.5g	脂 質	10.1g	10.8g
	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	21.7g	54.7g
	ナトリウム	634mg	1074mg	ナトリウム	659mg	1099mg	ナトリウム	647mg	1087mg	ナトリウム	615mg	1055mg	ナトリウム	845mg	1285mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.3g
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	629kcal	1106kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	596kcal	1073kcal	エネルギー	660kcal	1137kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal
	蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	32.2g	43.3g
	脂 質	30.3g	32.4g	脂 質	30.6g	32.7g	脂 質	31.7g	33.8g	脂 質	34.9g	37.0g	脂 質	32.2g	34.3g
	炭水化物	58.6g	157.6g	炭水化物	58.2g	157.2g	炭水化物	44.9g	143.9g	炭水化物	52.2g	151.2g	炭水化物	47.0g	146.0g
	ナトリウム	1881mg	3201mg	ナトリウム	2141mg	3461mg	ナトリウム	1831mg	3151mg	ナトリウム	2236mg	3556mg	ナトリウム	2289mg	3609mg
	食塩相当量	4.7g	8.1g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	4.6g	8.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g

★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。

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

週間献立表（ムース食）

coop ユーコープ

	9月8日(月)			9月9日(火)			9月10日(水)			9月11日(木)			9月12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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏団子の中華風		卵乳麦か	豚すき		乳麦	はんぺんの玉子とじ		卵乳麦	肉団子のソース炒め		卵乳麦	大根の千切煮		乳麦
	ひじきと大豆の煮物		乳麦	若芽とパインの酢の物		麦	赤玉南瓜の煮物		麦	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	若芽の酢味噌和え		乳麦
	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		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
	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	91kcal	265kcal
	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	3.1g	3.8g
	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	14.1g	52.5g
	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	614mg	1137mg	ナトリウム	462mg	985mg
	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭のおろし煮		麦	スパイシーチキン		乳麦	白身の味噌煮		乳麦	とんかつ		卵乳麦	鮭の西京焼		乳麦
	ブロッコリーの煮物		乳麦	黒豆煮		乳麦	がんも煮		麦	鶏大根の味噌煮		乳麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦
	マリーネサラダ		卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	野菜の三杯酢		麦	きのこきんぴら		乳麦	もやしサラダ		卵乳麦
	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		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
	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	206kcal	380kcal
	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.6g	12.4g
	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	11.5g	12.2g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	9.5g	10.2g
	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	20.8g	59.2g
	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	760mg	1283mg	ナトリウム	825mg	1348mg	ナトリウム	854mg	1377mg	ナトリウム	976mg	1499mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	焼肉炒め		乳麦	白身の照焼き		乳麦	鶏の幽庵焼き		乳麦	白身魚しんじょう		卵乳麦	鶏肉のデミソース煮		乳麦
	切干大根煮		乳麦	大根とベーコンの煮物		卵乳麦	豚肉と大根の煮物		麦	油揚と菜の花の煮物		麦	竹輪の五色きんぴら		乳麦
	青菜のわさび和え		卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物		乳麦	法蓮草のおひたし		乳麦	若芽のゴマ酢和え		麦	ハムとブロッコリーのマリーネ		卵乳麦
	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		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
	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	186kcal	360kcal
	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g
	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	9.9g	10.6g
	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.5g	58.9g	炭水化物	16.4g	54.8g
	ナトリウム	893mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg	ナトリウム	768mg	1291mg	ナトリウム	867mg	1390mg
	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g
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	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	483kcal	1005kcal
	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.3g	29.7g
	脂 質	25.3g	27.4g	脂 質	20.3g	22.4g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	27.2g	29.3g	脂 質	22.5g	24.6g
	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物	51.3g	166.5g
	ナトリウム	2237mg	3806mg	ナトリウム	2100mg	3669mg	ナトリウム	2117mg	3686mg	ナトリウム	2236mg	3805mg	ナトリウム	2305mg	3874mg
	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g

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１５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

※★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、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。