週間献立表（カロリー調整食1600）

COOP ユーコープ

	4月29日（月）			4月30日（火）			5月1日（水）			5月2日（木）			5月3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		
	目玉焼き		卵	鶏じゃが煮		麦落	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
	里芋といかの煮物		麦	麩とえのきのさっと煮		麦	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	チキンアラビアータ		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	大根と青菜の柚子和え		麦	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	大根の甘酢漬け			白菜の辛子柚子和え		麦	インゲンのごま和え		麦
	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦	★味噌汁（ひじき・キャベツ）			★味噌汁（豆腐・なめこ）			★味噌汁（巻麩・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	132kcal	386kcal	エネルギー	150kcal	404kcal	エネルギー	152kcal	408kcal	エネルギー	193kcal	453kcal	エネルギー	164kcal	437kcal
	たんぱく質	8.9g	14.0g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	6.9g	12.0g	たんぱく質	9.6g	15.0g	たんぱく質	10.5g	16.8g
	脂質	6.0g	6.8g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	8.5g	10.2g
	炭水化物	10.4g	64.8g	炭水化物	17.2g	71.6g	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	12.8g	68.6g
	ナトリウム	467mg	615mg	ナトリウム	528mg	676mg	ナトリウム	669mg	898mg	ナトリウム	562mg	790mg	ナトリウム	635mg	861mg
	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g
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	赤魚の幽庵焼		麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ			ホッケの照焼		麦
	ブロッコリー			インゲンの生姜炒め		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め		麦落	塩枝豆		
	豚肉とごぼうの煮物		麦	菜の花ときのこの和え物		麦	鶏肉と野菜の中華炒め		卵麦落	なめこと若芽のサッと煮		麦	大根と鶏肉の味噌煮		麦
	キャロットラペ		麦	★味噌汁（白菜・人参）			じゃが芋の中華風サラダ		麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦	マリーネサラダ		卵乳麦
	★味噌汁（白菜・ひじき）						★味噌汁（揚げ・白菜）						★味噌汁（ひじき・キャベツ）		
		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	246kcal	501kcal	エネルギー	254kcal	511kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	204kcal	460kcal	エネルギー	251kcal	507kcal
	たんぱく質	14.4g	19.4g	たんぱく質	14.1g	19.1g	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	18.1g	23.2g
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	6.9g	8.5g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	13.0g	13.8g
	炭水化物	17.4g	72.0g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	13.5g	68.4g
	ナトリウム	695mg	924mg	ナトリウム	872mg	1100mg	ナトリウム	850mg	1077mg	ナトリウム	716mg	863mg	ナトリウム	582mg	811mg
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎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	ポークチャップ		乳	鶏肉とれんこんの照り煮		麦	ブリの味噌焼			クリーム煮込みハンバーグ		乳麦
	人参グラッセ		乳麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦	菜の花			人参のきんぴら		麦	菜の花のツナ炒め		卵乳麦か
	鶏肉と小松菜煮		麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	豚肉と里芋のごま煮		麦	若芽としらすのおひたし		麦
	煮生酢		麦	★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落	ブロッコリーのサラダ			★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦
	★味噌汁（揚げ・しめじ）						★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	ドレッシング（小袋）		麦			
										★味噌汁（若芽・巻麩）		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	280kcal	546kcal	エネルギー	271kcal	535kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	204kcal	458kcal
	たんぱく質	17.6g	23.5g	たんぱく質	19.4g	25.0g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	11.9g	17.0g
	脂質	13.6g	15.2g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	10.2g	11.0g
	炭水化物	21.6g	76.5g	炭水化物	18.1g	74.2g	炭水化物	20.7g	74.9g	炭水化物	17.7g	73.4g	炭水化物	16.2g	70.6g
	ナトリウム	684mg	910mg	ナトリウム	785mg	1012mg	ナトリウム	673mg	821mg	ナトリウム	719mg	965mg	ナトリウム	809mg	957mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.4g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	658kcal	1433kcal	エネルギー	675kcal	1450kcal	エネルギー	631kcal	1408kcal	エネルギー	661kcal	1439kcal	エネルギー	619kcal	1402kcal
	たんぱく質	40.9g	56.9g	たんぱく質	42.5g	58.2g	たんぱく質	39.7g	55.7g	たんぱく質	42.1g	58.3g	たんぱく質	40.5g	57.0g
	脂質	32.4g	35.6g	脂質	31.4g	33.9g	脂質	28.2g	31.4g	脂質	33.2g	35.8g	脂質	31.7g	35.0g
	炭水化物	49.4g	213.3g	炭水化物	58.5g	224.0g	炭水化物	54.6g	218.7g	炭水化物	49.8g	215.4g	炭水化物	42.5g	207.6g
	ナトリウム	1846mg	2449mg	ナトリウム	2185mg	2788mg	ナトリウム	2192mg	2796mg	ナトリウム	1997mg	2618mg	ナトリウム	2026mg	2629mg
	食塩相当量	4.7g	6.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.7g
合計（間食込）	エネルギー	865kcal	1640kcal	エネルギー	873kcal	1648kcal	エネルギー	828kcal	1605kcal	エネルギー	868kcal	1646kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.0g	63.0g	たんぱく質	49.4g	65.1g	たんぱく質	47.4g	63.4g	たんぱく質	48.2g	64.4g	たんぱく質	47.9g	64.4g
	脂質	39.5g	42.7g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	40.3g	42.9g	脂質	38.7g	42.0g
	炭水化物	81.3g	245.2g	炭水化物	87.4g	252.9g	炭水化物	82.4g	246.5g	炭水化物	81.7g	247.3g	炭水化物	71.4g	236.5g
	ナトリウム	1920mg	2523mg	ナトリウム	2259mg	2862mg	ナトリウム	2268mg	2872mg	ナトリウム	2071mg	2692mg	ナトリウム	2103mg	2706mg
	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	6.9g

※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。※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

	4月29日（月）			4月30日（火）			5月1日（水）			5月2日（木）			5月3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		
	目玉焼き		卵	鶏じゃが煮		麦落	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
	里芋といかの煮物		麦	麩とえのきのさっと煮		麦	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	チキンアラビアータ		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	大根と青菜の柚子和え		麦	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	大根の甘酢漬け			白菜の辛子柚子和え		麦	インゲンのごま和え		麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	164kcal	357kcal
	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	10.5g	13.8g
	脂質	6.0g	6.5g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	8.5g	9.0g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.8g	54.7g
	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	635mg	636mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏のカレー照煮込み		麦	揚げ豆腐の南蛮づけ		麦	赤魚の幽庵焼		麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ			ホッケの照焼		麦
	ブロッコリー			インゲンの生姜炒め		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め		麦落	塩枝豆		
	豚肉とごぼうの煮物		麦	菜の花ときのこの和え物		麦	鶏肉と野菜の中華炒め		卵麦落	なめこと若芽のサッと煮		麦	大根と鶏肉の味噌煮		麦
	キャロットラペ		麦				じゃが芋の中華風サラダ		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	246kcal	439kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	251kcal	444kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	18.1g	21.4g
	脂質	12.8g	13.3g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	13.5g	55.4g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	582mg	583mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	まぐろカツ		麦	ポークチャップ		乳	鶏肉とれんこんの照り煮		麦	ブリの味噌焼			クリーム煮込みハンバーグ		乳麦
	人参グラッセ		乳麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦	菜の花			人参のきんぴら		麦	菜の花のツナ炒め		卵乳麦か
	鶏肉と小松菜煮		麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	豚肉と里芋のごま煮		麦	若芽としらすのおひたし		麦
	煮生酢		麦				キャベツのピーナッツ和え		麦落	ブロッコリーのサラダ					
										ドレッシング（小袋）		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	280kcal	473kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	204kcal	397kcal
	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	11.9g	15.2g
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.2g	10.7g
	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.2g	58.1g
	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	809mg	810mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
合計		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	658kcal	1237kcal	エネルギー	675kcal	1254kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	40.5g	50.4g
	脂質	32.4g	33.9g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	31.7g	33.2g
	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	58.5g	184.2g	炭水化物	54.6g	180.3g	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	42.5g	168.2g
	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2026mg	2029mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計（間食込）	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	873kcal	1452kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	868kcal	1447kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.9g	57.8g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	35.2g	36.7g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	38.7g	40.2g
	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	87.4g	213.1g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	71.4g	197.1g
	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2103mg	2106mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※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

	4月29日（月）			4月30日（火）			5月1日（水）			5月2日（木）			5月3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		
	じゃが芋デミグラスソース		卵乳麦	油揚げの玉子とじ		卵麦	ミートボールのクリーム煮		卵乳麦	豆腐ステーキ		卵	白身魚のしんじょう		卵麦
	ツナあっさり煮		麦	人参しりしり		麦	野菜たっぷりマーボ炒め		麦か	キャベツとザーサイ炒め			春雨の甘酢炒め		麦
	キャベツのピーナッツ和え		麦落	春雨フルーツサラダ		卵	れんこんサラダ		卵麦	インゲンのごま和え		麦	人参とぜんまいのナムル		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	169kcal	412kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	221kcal	464kcal	エネルギー	185kcal	428kcal
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	3.1g	7.2g
	脂質	7.8g	8.4g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	7.6g	8.2g
	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	13.0g	65.8g	炭水化物	25.6g	78.4g
	ナトリウム	493mg	494mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	605mg	606mg
	カリウム	566mg	627mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	349mg	410mg	カリウム	252mg	313mg
	リン	102mg	167mg	リン	133mg	198mg	リン	136mg	201mg	リン	102mg	167mg	リン	52mg	117mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉ときのこのバター醤油		乳麦	酢豚		麦	ポテトコロッケ		卵乳麦	煮込みタンドリーチキン		卵	サワラのおろし煮		麦
	野菜の味噌煮込み		麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	人参シャトー		麦	オニオンソテー		乳麦	けんちん煮		麦
	玉子スパサラダ		卵乳麦	揚げナスのめかぶ和え		麦	豚肉のマヨマスタード炒め		卵麦	しめじのバター醤油パスタ		乳麦	さっぱりポテトサラダ		卵
							四色なます		麦	里芋のおろし揚げ出し		麦			
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	22.2g	22.8g
	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	24.2g	77.0g
	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	531mg	532mg
	カリウム	414mg	475mg	カリウム	717mg	778mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	612mg	673mg
	リン	129mg	194mg	リン	163mg	228mg	リン	128mg	193mg	リン	135mg	200mg	リン	147mg	212mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎みかん（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	カルビ丼の具		麦落	オニオンソースハンバーグ		乳麦	ポークジンジャー		麦	鯖の塩焼			ナスと鶏肉のしぎ焼		麦
	野菜炒め		卵麦	スパゾテー		乳麦	切干大根のカレーきんぴら		乳麦	人参のレモン煮		乳麦	クリームコロッケ		乳麦か
	ポテトマサラダ		卵乳麦	野菜のバジルチーズ焼き		乳	カボチャとハムのサラダ		卵乳麦	揚茄子と玉ねぎの煮物		麦	さつま芋サラダ		卵乳麦
				切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦				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	450kcal	693kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	432kcal	675kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	28.4g	29.0g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	29.5g	30.1g
	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	32.0g	84.8g
	ナトリウム	975mg	976mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	621mg	622mg
	カリウム	585mg	646mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	542mg	603mg
	リン	175mg	240mg	リン	153mg	218mg	リン	164mg	229mg	リン	169mg	234mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	978kcal	1707kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	24.7g	37.0g
	脂質	55.7g	57.5g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	59.3g	61.1g
	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	70.9g	229.3g	炭水化物	81.8g	240.2g
	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1757mg	1760mg
	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1229mg	1412mg	カリウム	1406mg	1589mg
	リン	406mg	601mg	リン	449mg	644mg	リン	428mg	623mg	リン	406mg	601mg	リン	329mg	524mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g
合計（間食込）	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	25.1g	37.4g
	脂質	55.8g	57.6g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	59.4g	61.2g
	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	105.0g	263.4g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	97.3g	255.7g
	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	1760mg	1763mg
	カリウム	1621mg	1804mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1527mg	1710mg	カリウム	1286mg	1469mg	カリウム	1466mg	1649mg
	リン	412mg	607mg	リン	456mg	651mg	リン	434mg	629mg	リン	409mg	604mg	リン	336mg	531mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g

※献立は予告無く変更することがあります。　※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にして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

	4月29日（月）			4月30日（火）			5月1日（水）			5月2日（木）			5月3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		
	豚肉ときくらげの卵炒め		卵	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	豚肉としめじの生姜炒め		麦	豆腐ステーキ		卵	豚肉とふきの炒め煮		麦
	高野豆腐の味噌煮		卵麦	竹の子と人参のおかか煮		麦	切干大根煮		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	れんこんと竹の子のおかか煮		麦
	ひじきとごぼうのナムル		麦	ポテトビーンズサラダ		卵麦	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ		卵乳麦	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	205kcal	495kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	195kcal	485kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	9.3g	14.2g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	9.1g	9.8g
	炭水化物	10.9g	73.8g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	18.0g	80.9g
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	698mg	699mg
	カリウム	260mg	332mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	413mg	485mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	507mg	579mg
	リン	139mg	216mg	リン	115mg	192mg	リン	153mg	230mg	リン	123mg	200mg	リン	148mg	225mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★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		卵麦	マーボなす		麦落	鶏のマスタード焼き		麦	赤魚のごま焼		麦
	人参のきんぴら		麦	トマトソース			鶏ごぼう		麦	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	人参のきんぴら		麦
	大豆と椎茸の煮物		麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦	白菜のおかかポン酢和え		麦	シャカ芋の洋風あんかけ		乳麦	鶏肉と厚揚げの煮物		卵麦
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦	ハムの和風サラダ		卵乳麦				たたきごぼう		麦	コーンサラダ		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	328kcal	618kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	322kcal	612kcal
	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.7g	22.6g
	脂質	19.9g	20.6g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	18.4g	19.1g
	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	604mg	605mg
	カリウム	745mg	817mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	592mg	664mg
	リン	249mg	326mg	リン	162mg	239mg	リン	146mg	223mg	リン	155mg	232mg	リン	209mg	286mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（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		
	肉団子とさつま芋の黒酢あん		卵乳麦	アジの幽庵焼		麦	鶏の酒蒸し煮		麦	ブリの塩焼			メンチカツ		乳麦
	春雨の五目炒め		卵乳麦	オニオンソテー		乳麦	菜の花			きのこソテー		乳麦	スパソテー		乳麦
	法蓮草のごま和え		乳麦	揚ナスの煮物		麦	大豆と人参の煮物		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	白菜の煮びたし		麦
				カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	もずくとなめこの三杯酢		卵麦か	マカロニマリーネサラダ		卵乳麦	イカのトマトマリネ		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	296kcal	586kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	264kcal	554kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.8g	16.7g
	脂質	8.6g	9.3g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	46.9g	109.8g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.8g	86.7g
	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	669mg	670mg
	カリウム	497mg	569mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	449mg	521mg
	リン	155mg	232mg	リン	227mg	304mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	リン	173mg	250mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	1.7g	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	829kcal	1699kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	41.9g	44.0g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	50.3g	52.4g	脂質	41.1g	43.2g
	炭水化物	75.1g	263.8g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	61.9g	250.6g
	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	1971mg	1974mg
	カリウム	1502mg	1718mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1561mg	1777mg	カリウム	1480mg	1696mg	カリウム	1548mg	1764mg
	リン	543mg	774mg	リン	504mg	735mg	リン	491mg	722mg	リン	456mg	687mg	リン	530mg	761mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計（間食込）	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	50.5g	52.6g	脂質	41.3g	43.4g
	炭水化物	106.0g	294.7g	炭水化物	88.7g	277.4g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	87.1g	275.8g	炭水化物	92.8g	281.5g
	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	1806mg	1809mg	ナトリウム	1977mg	1980mg
	カリウム	1622mg	1838mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1674mg	1890mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1668mg	1884mg
	リン	557mg	788mg	リン	518mg	749mg	リン	503mg	734mg	リン	462mg	693mg	リン	544mg	775mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	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

	4月29日（月）			4月30日（火）			5月1日（水）			5月2日（木）			5月3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		
	大根と豚肉の甘辛煮		麦落	白菜と麩の玉子とじ		卵麦	白身魚のしんじょう		卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	ひじきと挽肉の炒め煮		麦	きんぴられんこん		麦	白滝とチンゲン菜の煮物		麦	ナスの挽肉炒め		乳麦
	キャベツとベーコンのごま酢和え		卵乳麦	一夜漬(大根)		麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	大根なます		麦	コンニャクとごぼうのきんぴら		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	191kcal	468kcal	エネルギー	101kcal	373kcal	エネルギー	125kcal	399kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	エネルギー	146kcal	421kcal
	蛋白質	7.9g	14.3g	蛋白質	5.8g	11.8g	蛋白質	3.2g	9.0g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	6.4g	12.2g
	脂 質	11.1g	12.8g	脂 質	4.3g	5.2g	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	5.9g	6.9g	脂 質	7.5g	8.4g
	炭水化物	13.5g	70.0g	炭水化物	9.4g	66.8g	炭水化物	13.2g	71.4g	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	14.3g	72.6g
	ナトリウム	722mg	1164mg	ナトリウム	543mg	987mg	ナトリウム	620mg	1081mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	640mg	1094mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	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		
	ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き		麦	ポークチャップ		乳麦	鶏の幽庵焼き		麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦
	インゲンソテー		乳麦	春雨のごま炒め		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	オクラのペペロンチーノ			豚肉と南瓜の甘酢炒め		麦
	五色煮豆		卵麦	ポテトマサラダ		卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	里芋と白菜の味噌煮		麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落
	玉子スパサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	人参と春雨のサラダ		乳麦	★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	280kcal	552kcal	エネルギー	259kcal	536kcal	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	257kcal	524kcal	エネルギー	274kcal	551kcal
	蛋白質	9.9g	16.0g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	13.7g	19.4g	蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	12.0g	18.3g
	脂 質	14.8g	15.8g	脂 質	12.2g	13.9g	脂 質	11.0g	11.9g	脂 質	10.0g	10.9g	脂 質	15.2g	16.2g
	炭水化物	26.0g	83.2g	炭水化物	27.4g	83.8g	炭水化物	17.1g	73.3g	炭水化物	26.4g	82.8g	炭水化物	22.6g	80.7g
	ナトリウム	843mg	1284mg	ナトリウム	933mg	1376mg	ナトリウム	777mg	1219mg	ナトリウム	775mg	1219mg	ナトリウム	690mg	1131mg
	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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		
	赤魚の照焼		麦	キャベツメンチ		卵乳麦	肉団子の中華炒め		卵乳麦落か	さば塩焼			ハムカツ		乳麦
	人参グラッセ		乳麦	法蓮草ソテー		乳麦	大豆と椎茸の煮物		麦	人参のきんぴら		麦	人参のきな粉和え		麦
	鶏肉のすき焼煮		麦	炒り豆腐		卵乳麦	フレンチマカロニ		卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ		麦落	カリフラワーとウインナーのカレー煮		乳麦
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	★味噌汁		麦	若芽とパインの酢の物		麦	菜の花としめじの和え物		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	191kcal	458kcal	エネルギー	290kcal	557kcal	エネルギー	355kcal	626kcal	エネルギー	263kcal	532kcal	エネルギー	235kcal	513kcal
	蛋白質	15.1g	21.0g	蛋白質	13.8g	19.4g	蛋白質	13.4g	19.2g	蛋白質	11.7g	17.8g	蛋白質	8.0g	14.5g
	脂 質	9.3g	10.2g	脂 質	15.1g	16.0g	脂 質	20.6g	21.5g	脂 質	16.9g	17.9g	脂 質	12.6g	14.3g
	炭水化物	11.9g	68.6g	炭水化物	24.3g	80.8g	炭水化物	30.0g	87.2g	炭水化物	15.0g	71.7g	炭水化物	24.9g	81.7g
	ナトリウム	663mg	1105mg	ナトリウム	775mg	1218mg	ナトリウム	815mg	1258mg	ナトリウム	962mg	1405mg	ナトリウム	775mg	1217mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	662kcal	1478kcal	エネルギー	650kcal	1466kcal	エネルギー	703kcal	1514kcal	エネルギー	661kcal	1470kcal	エネルギー	655kcal	1485kcal
	蛋白質	32.9g	51.3g	蛋白質	27.6g	45.6g	蛋白質	30.3g	47.6g	蛋白質	30.8g	48.6g	蛋白質	26.4g	45.0g
	脂 質	35.2g	38.8g	脂 質	31.6g	35.1g	脂 質	38.5g	41.2g	脂 質	32.8g	35.7g	脂 質	35.3g	38.9g
	炭水化物	51.4g	221.8g	炭水化物	61.1g	231.4g	炭水化物	60.3g	231.9g	炭水化物	55.8g	226.2g	炭水化物	61.8g	235.0g
	ナトリウム	2228mg	3553mg	ナトリウム	2251mg	3581mg	ナトリウム	2212mg	3558mg	ナトリウム	2355mg	3684mg	ナトリウム	2105mg	3442mg
	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.4g	8.8g

お食事の作り方

１食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出してください。

○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

朝食

4月29日(月) 品名	アレルゲン	4月30日(火) 品名	アレルゲン	5月1日(水) 品名	アレルゲン	5月2日(木) 品名	アレルゲン	5月3日(金) 品名	アレルゲン
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
大根と豚肉の甘辛煮	麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	きんぴられんこん	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦
キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦	一夜漬(大根)	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	大根なます	麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	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	191kcal	350kcal	エネルギー	101kcal	260kcal	エネルギー	125kcal	284kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	146kcal	305kcal
蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	6.4g	10.1g
脂 質	11.1g	11.8g	脂 質	4.3g	5.0g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	5.9g	6.6g	脂 質	7.5g	8.2g
炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	14.3g	47.3g
ナトリウム	722mg	1162mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	620mg	1060mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	640mg	1080mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g

昼食

4月29日(月) 品名	アレルゲン	4月30日(火) 品名	アレルゲン	5月1日(水) 品名	アレルゲン	5月2日(木) 品名	アレルゲン	5月3日(金) 品名	アレルゲン
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏の幽庵焼き	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦
インゲンソテー	乳麦	春雨のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	オクラのペペロンチーノ		豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦
五色煮豆	卵麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	里芋と白菜の味噌煮	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落
玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★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	280kcal	439kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	274kcal	433kcal
蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	12.0g	15.7g
脂 質	14.8g	15.5g	脂 質	12.2g	12.9g	脂 質	11.0g	11.7g	脂 質	10.0g	10.7g	脂 質	15.2g	15.9g
炭水化物	26.0g	59.0g	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	26.4g	59.4g	炭水化物	22.6g	55.6g
ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	933mg	1373mg	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	775mg	1215mg	ナトリウム	690mg	1130mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g

夕食

4月29日(月) 品名	アレルゲン	4月30日(火) 品名	アレルゲン	5月1日(水) 品名	アレルゲン	5月2日(木) 品名	アレルゲン	5月3日(金) 品名	アレルゲン
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
赤魚の照焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	さば塩焼		ハムカツ	乳麦
人参グラッセ	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	人参のきな粉和え	麦
鶏肉のすき焼煮	麦	炒り豆腐	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	カリフラワーとウインナーのカレー煮	乳麦
切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	若芽とパインの酢の物	麦	菜の花としめじの和え物	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	191kcal	350kcal	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	355kcal	514kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	235kcal	394kcal
蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	8.0g	11.7g
脂 質	9.3g	10.0g	脂 質	15.1g	15.8g	脂 質	20.6g	21.3g	脂 質	16.9g	17.6g	脂 質	12.6g	13.3g
炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	30.0g	63.0g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	24.9g	57.9g
ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	775mg	1215mg	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	962mg	1402mg	ナトリウム	775mg	1215mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g

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	662kcal	1139kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal	エネルギー	703kcal	1180kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal
蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	27.6g	38.7g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	26.4g	37.5g
脂 質	35.2g	37.3g	脂 質	31.6g	33.7g	脂 質	38.5g	40.6g	脂 質	32.8g	34.9g	脂 質	35.3g	37.4g
炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	61.1g	160.1g	炭水化物	60.3g	159.3g	炭水化物	55.8g	154.8g	炭水化物	61.8g	160.8g
ナトリウム	2228mg	3548mg	ナトリウム	2251mg	3571mg	ナトリウム	2212mg	3532mg	ナトリウム	2355mg	3675mg	ナトリウム	2105mg	3425mg
食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.4g	8.7g

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（ムース食）

coop ユーコープ

	4月29日(月)			4月30日(火)			5月1日(水)			5月2日(木)			5月3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		
	ブロッコリーと鶏肉の煮物		乳麦	きのこの玉子とじ		卵乳麦	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
	大根と椎茸の煮物		麦	一夜漬		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
	★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	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal
	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g
	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	4.5g	5.2g
	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g
	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	528mg	1051mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg
	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	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		
	赤魚の生姜煮		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	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
	野菜の味噌風味		乳麦	五色煮		乳麦	ブロッコリーの煮物		乳麦	黒豆煮		乳麦	がんも煮		麦
	南瓜とハムのサラダ		卵乳麦	大根と竹輪の酢の物		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
	★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	178kcal	352kcal	エネルギー	158kcal	332kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	383kcal	エネルギー	183kcal	357kcal
	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g
	脂 質	7.7g	8.4g	脂 質	7.2g	7.9g	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	11.3g	12.0g	脂 質	8.4g	9.1g
	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.8g	炭水化物	17.9g	56.3g
	ナトリウム	865mg	1388mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	819mg	1342mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦	和風煮込みハンバーグ		乳麦	焼肉炒め		乳麦	白身の照焼き		乳麦	鶏の幽庵焼き		乳麦
	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か	法蓮草と油揚げの煮物		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
	白菜と若芽の煮物		乳麦	サラダスパゲティ		卵乳麦か	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
	★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	133kcal	307kcal	エネルギー	236kcal	410kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	180kcal	354kcal
	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g
	脂 質	6.0g	6.7g	脂 質	15.4g	16.1g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	7.8g	8.5g
	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g
	ナトリウム	692mg	1215mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg
	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	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	418kcal	940kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal
	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g
	脂 質	17.9g	20.0g	脂 質	25.4g	27.5g	脂 質	25.3g	27.4g	脂 質	20.1g	22.2g	脂 質	20.7g	22.8g
	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	53.2g	168.4g
	ナトリウム	2110mg	3679mg	ナトリウム	2087mg	3656mg	ナトリウム	2230mg	3799mg	ナトリウム	2101mg	3670mg	ナトリウム	2115mg	3684mg
	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g

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―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

	5月6日（月）			5月7日（火）			5月8日（水）			5月9日（木）			5月10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		
	オムレツ		卵麦	筑前煮		麦	牛肉の甘酢炒め		麦	白菜とがんもの煮物		麦	大豆の洋風五目煮		乳麦
	ホワイトソース		乳麦	食べるトマトスープ		乳麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦	ジャガ芋の中華炒め		乳麦	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦
	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	法蓮草と切干のおひたし		麦	蒸し鶏と春雨の炒め物		麦	菜の花とひじきのごま和え		麦	野菜の三杯酢		麦
	春雨のピーナッツ和え		卵乳麦落	★味噌汁（揚げ・小松菜）			★味噌汁（えのき・切干）			★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦	★すまし汁（豆腐・えのき）		麦
	★すまし汁（えのき・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	184kcal	440kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	231kcal	486kcal	エネルギー	175kcal	437kcal	エネルギー	170kcal	424kcal
	たんぱく質	9.1g	14.3g	たんぱく質	7.7g	13.7g	たんぱく質	12.6g	17.6g	たんぱく質	7.4g	13.1g	たんぱく質	11.0g	16.1g
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.2g	6.8g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	9.0g	9.9g	脂質	5.8g	6.6g
	炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.6g	69.7g	炭水化物	18.6g	73.0g	炭水化物	17.9g	73.6g	炭水化物	18.6g	72.8g
	ナトリウム	734mg	881mg	ナトリウム	703mg	932mg	ナトリウム	681mg	907mg	ナトリウム	655mg	881mg	ナトリウム	690mg	838mg
	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.1g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	チキンカレーのルー		乳麦	豚たまキャベツ		卵乳麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め			サワラのエスカベッシュ		乳麦	豚肉とキャベツの塩おかか		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		乳麦	人参しりしり		麦	白菜と挽肉の旨煮		麦	豚肉と大根の煮物		麦	野菜のおろし煮		麦
	和風サラダ		卵	蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦	カリフラワーの柚子味噌和え			オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落	春雨の中華和え		卵乳麦
	★味噌汁（揚げ・なめこ）			★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	★味噌汁（豆腐・巻麩）		麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦	★味噌汁（切干・なめこ）		
		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	264kcal	530kcal	エネルギー	271kcal	525kcal	エネルギー	217kcal	484kcal	エネルギー	258kcal	512kcal	エネルギー	239kcal	494kcal
	たんぱく質	16.5g	22.3g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	19.2g	24.3g	たんぱく質	12.5g	17.5g
	脂質	12.0g	13.6g	脂質	17.0g	17.8g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	12.5g	13.3g	脂質	12.6g	13.4g
	炭水化物	21.8g	76.7g	炭水化物	14.0g	68.2g	炭水化物	21.1g	77.0g	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	18.8g	73.5g
	ナトリウム	1091mg	1318mg	ナトリウム	571mg	719mg	ナトリウム	739mg	966mg	ナトリウム	864mg	1012mg	ナトリウム	759mg	986mg
	食塩相当量	2.8g	3.4g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g
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			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎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		
	白身魚のムニエル		麦	揚げ豆腐の挽肉あん		乳麦	アジの照焼		麦	鶏肉ときのこのバター醤油		乳麦	ブリの磯辺焼		麦
	タルタルソース（小袋）		卵麦	ブロッコリー			ふきのきんぴら		麦	豆腐の塩あんかけ煮		麦か	オニオンソテー		乳麦
	麩の野菜あんかけ		麦	ネギ味噌炒め		麦	大豆と人参の煮物		麦	キャベツのあっさり昆布和え			炒り豆腐		卵乳麦
	カリフラワーの甘酢漬け			菜の花のおひたし		麦	麩と若芽の酢の物		麦	★味噌汁（揚げ・白菜）			白菜と昆布のナムル		
	★味噌汁（巻麩・白菜）		麦	★味噌汁（若芽・しめじ）			★味噌汁（白菜・なめこ）						★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	203kcal	466kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	186kcal	442kcal	エネルギー	195kcal	462kcal	エネルギー	244kcal	508kcal
	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	18.4g	23.5g	たんぱく質	12.6g	18.4g	たんぱく質	16.8g	22.4g
	脂質	8.1g	9.0g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	10.6g	12.2g	脂質	14.0g	14.9g
	炭水化物	17.7g	73.5g	炭水化物	20.7g	75.5g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	12.5g	67.5g	炭水化物	11.7g	67.8g
	ナトリウム	414mg	641mg	ナトリウム	783mg	1029mg	ナトリウム	736mg	964mg	ナトリウム	685mg	912mg	ナトリウム	789mg	1016mg
	食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g
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	651kcal	1436kcal	エネルギー	648kcal	1425kcal	エネルギー	634kcal	1412kcal	エネルギー	628kcal	1411kcal	エネルギー	653kcal	1426kcal
	たんぱく質	39.3g	55.9g	たんぱく質	42.2g	58.5g	たんぱく質	42.8g	58.8g	たんぱく質	39.2g	55.8g	たんぱく質	40.3g	56.0g
	脂質	28.9g	32.1g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	26.9g	29.6g	脂質	32.1g	35.4g	脂質	32.4g	34.9g
	炭水化物	56.5g	222.1g	炭水化物	49.3g	213.4g	炭水化物	54.9g	220.1g	炭水化物	45.6g	210.7g	炭水化物	49.1g	214.1g
	ナトリウム	2239mg	2840mg	ナトリウム	2057mg	2680mg	ナトリウム	2156mg	2837mg	ナトリウム	2204mg	2805mg	ナトリウム	2238mg	2840mg
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g
合計（間食込）	エネルギー	848kcal	1633kcal	エネルギー	855kcal	1632kcal	エネルギー	832kcal	1610kcal	エネルギー	825kcal	1608kcal	エネルギー	854kcal	1627kcal
	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	48.3g	64.6g	たんぱく質	49.7g	65.7g	たんぱく質	46.9g	63.5g	たんぱく質	47.7g	63.4g
	脂質	35.9g	39.1g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	33.9g	36.6g	脂質	39.1g	42.4g	脂質	39.4g	41.9g
	炭水化物	84.3g	249.9g	炭水化物	81.2g	245.3g	炭水化物	83.8g	249.0g	炭水化物	73.4g	238.5g	炭水化物	78.0g	243.0g
	ナトリウム	2315mg	2916mg	ナトリウム	2131mg	2754mg	ナトリウム	2230mg	2911mg	ナトリウム	2280mg	2881mg	ナトリウム	2315mg	2917mg
	食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g

※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

	5月6日（月）			5月7日（火）			5月8日（水）			5月9日（木）			5月10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		
	オムレツ		卵麦	筑前煮		麦	牛肉の甘酢炒め		麦	白菜とがんもの煮物		麦	大豆の洋風五目煮		乳麦
	ホワイトソース		乳麦	食べるトマトスープ		乳麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦	ジャガ芋の中華炒め		乳麦	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦
	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	法蓮草と切干のおひたし		麦	蒸し鶏と春雨の炒め物		麦	菜の花とひじきのごま和え		麦	野菜の三杯酢		麦
	春雨のピーナッツ和え		卵乳麦落												
		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	184kcal	377kcal	エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	170kcal	363kcal
	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	5.2g	5.7g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	5.8g	6.3g
	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	18.6g	60.5g
	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	690mg	691mg
	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	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	チキンカレーのルー		乳麦	豚たまキャベツ		卵乳麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め			サワラのエスカベッシュ		乳麦	豚肉とキャベツの塩おかか		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮		乳麦	人参しりしり		麦	白菜と挽肉の旨煮		麦	豚肉と大根の煮物		麦	野菜のおろし煮		麦
	和風サラダ		卵	蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦	カリフラワーの柚子味噌和え			オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落	春雨の中華和え		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	264kcal	457kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	239kcal	432kcal
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	19.2g	22.5g	たんぱく質	12.5g	15.8g
	脂質	12.0g	12.5g	脂質	17.0g	17.5g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	18.8g	60.7g
	ナトリウム	1091mg	1092mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	864mg	865mg	ナトリウム	759mg	760mg
	食塩相当量	2.8g	2.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	白身魚のムニエル		麦	揚げ豆腐の挽肉あん		乳麦	アジの照焼		麦	鶏肉ときのこのバター醤油		乳麦	ブリの磯辺焼		麦
	タルタルソース（小袋）		卵麦	ブロッコリー			ふきのきんぴら		麦	豆腐の塩あんかけ煮		麦か	オニオンソテー		乳麦
	麩の野菜あんかけ		麦	ネギ味噌炒め		麦	大豆と人参の煮物		麦	キャベツのあっさり昆布和え			炒り豆腐		卵乳麦
	カリフラワーの甘酢漬け			菜の花のおひたし		麦	麩と若芽の酢の物		麦				白菜と昆布のナムル		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	244kcal	437kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	16.8g	20.1g
	脂質	8.1g	8.6g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	14.0g	14.5g
	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	11.7g	53.6g
	ナトリウム	414mg	415mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	789mg	790mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	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
	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	28.9g	30.4g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	26.9g	28.4g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	56.5g	182.2g	炭水化物	49.3g	175.0g	炭水化物	54.9g	180.6g	炭水化物	45.6g	171.3g	炭水化物	49.1g	174.8g
	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2238mg	2241mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計（間食込）	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.7g	57.6g
	脂質	35.9g	37.4g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	33.9g	35.4g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	39.4g	40.9g
	炭水化物	84.3g	210.0g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	78.0g	203.7g
	ナトリウム	2315mg	2318mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	ナトリウム	2315mg	2318mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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

朝食

5月6日（月） 品名		アレルゲン	5月7日（火） 品名		アレルゲン	5月8日（水） 品名		アレルゲン	5月9日（木） 品名		アレルゲン	5月10日（金） 品名		アレルゲン
★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
鶏肉カレークリーム煮		乳麦	がんもどきの含め煮		麦	ナスと豚肉の味噌絡め		麦落	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	ロールキャベツのスープ煮		卵乳麦
さつま芋の炒り煮		麦	バジルポテトチキン		卵乳麦	人参の炒り煮		麦	牛肉とひじきの炒め煮		麦	ウインナーときのこの炒め物		乳麦
えんどう豆の味噌マヨ和え		卵麦	ハムの和風サラダ		卵乳麦	カラフルサラダ		卵乳麦	野菜のごま和え		乳麦	バインキャロットラペ		
	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	530kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	210kcal	453kcal	エネルギー	144kcal	387kcal
たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	4.5g	8.6g
脂質	16.7g	17.3g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	6.5g	7.1g
炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	19.4g	72.2g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	13.2g	66.0g	炭水化物	17.9g	70.7g
ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	563mg	564mg
カリウム	428mg	489mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	321mg	382mg	カリウム	297mg	358mg
リン	132mg	197mg	リン	161mg	226mg	リン	106mg	171mg	リン	102mg	167mg	リン	68mg	133mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g

昼食

品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
豚生姜焼き丼の具		麦落	さつま芋と鶏肉の炒め物		麦	ブリの蒲焼		麦	ポークチャップ		乳	ささみ大葉フライ		麦
切干大根煮		麦	ナスと麩の炒め煮		乳麦落	インゲンソテー		乳麦	さつま芋のレモン煮		麦	オニオンソテー		乳麦
マセドニアンサラダ		卵	オクラの柚子胡椒和え		麦	ジャガ芋きんぴら		麦	なすの中華風南蛮漬け		麦	赤玉南瓜煮		麦
						レインボーサラダ		卵麦				マカロニとパプリカのサラダ		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	382kcal	625kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	421kcal	664kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	428kcal	671kcal
たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	12.9g	17.0g
脂質	25.3g	25.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	14.6g	15.2g	脂質	21.6g	22.2g
炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	38.3g	91.1g	炭水化物	45.4g	98.2g
ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	521mg	522mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	588mg	589mg
カリウム	467mg	528mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	518mg	579mg
リン	148mg	213mg	リン	137mg	202mg	リン	118mg	183mg	リン	140mg	205mg	リン	145mg	210mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g

間食

◎パイナップル（缶）		75g	◎黄桃（缶）		75g	◎パイナップル（缶）		75g	◎黄桃（缶）		75g	◎パイナップル（缶）		75g

夕食

品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
赤魚の竜田揚		麦	根菜入りハンバーグ		乳麦	チャプチェ		卵麦	チキンのアイオリソース		卵乳麦	鯖の磯辺焼き		麦
きのこあん		麦	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦	スパゲテー		乳麦	人参シャトー		麦
ジャガ芋の洋風あんかけ		乳麦	ジャーマンポテト		乳麦	大根の甘酢漬け			切干大根のカレーきんぴら		乳麦	春雨のマヨネーズ炒め		卵乳麦
コールスローサラダ		卵乳麦	中華サラダ		乳麦				コーンサラダ		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	308kcal	551kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	450kcal	693kcal	エネルギー	396kcal	639kcal
たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.6g	15.7g
脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	32.4g	33.0g	脂質	27.3g	27.9g
炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	24.8g	77.6g
ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	637mg	638mg
カリウム	534mg	595mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	293mg	354mg	カリウム	431mg	492mg
リン	148mg	213mg	リン	87mg	152mg	リン	113mg	178mg	リン	98mg	163mg	リン	168mg	233mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	979kcal	1708kcal	エネルギー	1020kcal	1749kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal
たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.0g	41.3g
脂質	60.7g	62.5g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	55.4g	57.2g
炭水化物	75.1g	233.5g	炭水化物	88.6g	247.0g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	88.1g	246.5g
ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	1781mg	1784mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	1788mg	1791mg
カリウム	1429mg	1612mg	カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1211mg	1394mg	カリウム	1246mg	1429mg
リン	428mg	623mg	リン	385mg	580mg	リン	337mg	532mg	リン	340mg	535mg	リン	381mg	576mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g

合計（間食込）

エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1083kcal	1812kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g
脂質	60.8g	62.6g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	55.5g	57.3g
炭水化物	90.3g	248.7g	炭水化物	104.1g	262.5g	炭水化物	104.9g	263.3g	炭水化物	94.5g	252.9g	炭水化物	103.3g	261.7g
ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	1782mg	1785mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1789mg	1792mg
カリウム	1486mg	1669mg	カリウム	1502mg	1685mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1303mg	1486mg
リン	431mg	626mg	リン	392mg	587mg	リン	340mg	535mg	リン	347mg	542mg	リン	384mg	579mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g

※献立は予告無く変更することがあります。　※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にして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

	5月6日（月）			5月7日（火）			5月8日（水）			5月9日（木）			5月10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		
	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	目玉焼き		卵	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	肉団子の中華炒め		卵乳麦落か	白菜とがんもの煮物		麦
	人参しりしり		麦	えのきのきんぴら		麦	竹輪と菜の花の煮物		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	竹輪のごま炒め		麦
	れんこんサラダ		卵麦	さつま芋サラダ		卵乳麦	コールスローサラダ		卵乳麦	コンニャクのあおさ炒め		麦	ハムと春雨のサラダ		卵乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	18.7g	81.6g
	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	781mg	782mg
	カリウム	488mg	560mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	314mg	386mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	287mg	359mg
	リン	133mg	210mg	リン	144mg	221mg	リン	106mg	183mg	リン	160mg	237mg	リン	130mg	207mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	キーマカレーのルー		乳麦	ささみ大葉ブライ		麦	こんがりハンバーグ		乳麦	赤魚の甘辛タレ		乳麦	豚ばら肉炒め		麦
	青菜と高野豆腐の煮物		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	特製デミグラスソース		乳麦	人参グラッセ		乳麦	白菜の中華そぼろ煮		乳麦落
	じゃが芋の中華風サラダ		麦	大豆の肉ジャガ煮		乳麦	塩ゆでアスパラ			豚肉のマヨマスタード炒め		卵麦	菁菜のわさび和え		卵麦
				野菜のピーナッツ和え		麦落	キャベツとウインナーのソテー		乳麦	大根なます		麦			
							鶏肉とオクラの中華風		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	272kcal	562kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	366kcal	656kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	27.5g	28.2g
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	14.9g	77.8g
	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	748mg	749mg
	カリウム	736mg	808mg	カリウム	633mg	705mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	543mg	615mg
	リン	210mg	287mg	リン	185mg	262mg	リン	188mg	265mg	リン	217mg	294mg	リン	165mg	242mg
	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	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鯖の塩焼			豚肉と野菜の中華炒め		麦か	ホッケの照焼		麦	鶏肉ときのこのバター醤油		乳麦	ブリの味噌焼		
	平さやいんげん			鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	ブロッコリーの煮物		麦	塩枝豆		
	カリフラワーの煮物		卵麦か	ポテトマサラダ		卵乳麦	れんこんと鶏肉のカレー煮		乳麦	さっぱりポテトサラダ		卵	麩とえのきのさっと煮		麦
	玉子スパサラダ		卵乳麦				春雨のサラダ		卵				切干と人参のハリハリ		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	314kcal	604kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.2g	22.1g
	脂質	21.4g	22.1g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	12.0g	12.7g
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	14.9g	77.8g
	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	674mg	675mg
	カリウム	369mg	441mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	514mg	586mg
	リン	162mg	239mg	リン	211mg	288mg	リン	207mg	284mg	リン	200mg	277mg	リン	182mg	259mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	806kcal	1676kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	47.9g	50.0g
	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	68.2g	256.9g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	48.5g	237.2g
	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2203mg	2206mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1387mg	1603mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1344mg	1560mg
	リン	505mg	736mg	リン	540mg	771mg	リン	501mg	732mg	リン	577mg	808mg	リン	477mg	708mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計（間食込）	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	47.1g	49.2g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	48.1g	50.2g
	炭水化物	88.8g	277.5g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	89.4g	278.1g	炭水化物	79.0g	267.7g
	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2205mg	2208mg
	カリウム	1713mg	1929mg	カリウム	1757mg	1973mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1758mg	1974mg	カリウム	1458mg	1674mg
	リン	519mg	750mg	リン	552mg	783mg	リン	507mg	738mg	リン	591mg	822mg	リン	483mg	714mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※献立は予告無く変更することがあります。　※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にして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

	5月6日(月)			5月7日(火)			5月8日(水)			5月9日(木)			5月10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		
	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	豚肉と大根の煮物		麦	油揚げの玉子とじ		卵麦
	白花豆煮		麦	三色炒め煮		麦落	大根とひじきの煮物		麦	キャベツとベーコンの炒め物		卵乳	大根と椎茸の煮物		麦
	一夜漬(白菜小松菜)		麦	キャロットラペ		麦	菜の花のおひたし		麦	たたきごぼう		麦	人参のおかかサラダ		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	158kcal	430kcal	エネルギー	183kcal	460kcal	エネルギー	93kcal	360kcal	エネルギー	161kcal	435kcal	エネルギー	107kcal	379kcal
	蛋白質	8.6g	14.7g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	7.8g	14.0g	蛋白質	6.3g	12.4g
	脂 質	4.3g	5.3g	脂 質	7.3g	9.0g	脂 質	3.1g	4.0g	脂 質	7.4g	8.4g	脂 質	4.1g	5.1g
	炭水化物	22.1g	79.3g	炭水化物	21.3g	77.8g	炭水化物	11.0g	67.7g	炭水化物	15.8g	73.4g	炭水化物	11.7g	68.9g
	ナトリウム	524mg	985mg	ナトリウム	687mg	1129mg	ナトリウム	497mg	940mg	ナトリウム	589mg	1032mg	ナトリウム	520mg	962mg
	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	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		
	チキンピカタ		卵麦	焼肉塩炒め		麦か	メバルみりん焼		麦	肉団子の柚子風味野菜あん		卵乳麦	あぶらかれい生姜煮		麦
	豆腐と白菜のとろとろ煮		卵麦か	じゃが芋のそぼろあん		麦	人参グラッセ		乳麦	大豆としらすの甘辛煮		麦	法蓮草		
	春雨の酢の物		麦	白菜と若芽のナムル		麦	枝豆入り麻婆なす		麦か	法蓮草のおひたし		麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め		卵麦か
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	パスタのサラダ		卵乳麦	★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	257kcal	523kcal	エネルギー	292kcal	564kcal	エネルギー	281kcal	547kcal	エネルギー	223kcal	497kcal	エネルギー	246kcal	523kcal
	蛋白質	11.4g	17.1g	蛋白質	13.2g	19.4g	蛋白質	12.9g	18.6g	蛋白質	14.8g	21.1g	蛋白質	18.2g	24.6g
	脂 質	13.6g	14.5g	脂 質	17.4g	18.4g	脂 質	17.5g	18.4g	脂 質	8.2g	9.2g	脂 質	12.9g	14.6g
	炭水化物	20.7g	77.0g	炭水化物	19.4g	76.4g	炭水化物	17.6g	74.0g	炭水化物	22.2g	79.8g	炭水化物	14.6g	71.0g
	ナトリウム	815mg	1258mg	ナトリウム	840mg	1281mg	ナトリウム	635mg	1077mg	ナトリウム	973mg	1415mg	ナトリウム	887mg	1330mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g
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		
	ブリの塩焼			和風おろしハンバーグ		乳麦	鶏肉のごま醤油焼き		麦	とんかつ		卵麦	大根と鶏肉の煮物		麦
	人参のレモン煮		乳麦	うま塩キャベツ		麦か	平さやいんげん			ピーマンソテー		卵乳麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め		卵麦
	切干大根と豚肉の炒め物		麦	野菜と大豆のカレー煮		乳麦	春雨とツナのピリ辛炒め		麦	れんこんとさつま揚の煮物		卵麦	春雨のピーナッツ和え		卵乳麦落
	キャベツの白ドレ和え		卵麦	ごぼうのごま酢和え		麦	おくらのとろろ和え		麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		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	295kcal	565kcal	エネルギー	207kcal	474kcal	エネルギー	248kcal	531kcal	エネルギー	295kcal	562kcal	エネルギー	238kcal	508kcal
	蛋白質	15.5g	21.3g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	13.4g	20.3g	蛋白質	12.5g	18.1g	蛋白質	11.6g	17.5g
	脂 質	20.7g	21.6g	脂 質	7.4g	8.3g	脂 質	13.4g	15.2g	脂 質	15.5g	16.4g	脂 質	11.8g	12.7g
	炭水化物	9.5g	66.5g	炭水化物	24.0g	80.5g	炭水化物	18.4g	75.7g	炭水化物	25.7g	82.2g	炭水化物	21.9g	79.1g
	ナトリウム	647mg	1088mg	ナトリウム	783mg	1227mg	ナトリウム	974mg	1415mg	ナトリウム	761mg	1204mg	ナトリウム	968mg	1409mg
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.5g	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	710kcal	1518kcal	エネルギー	682kcal	1498kcal	エネルギー	622kcal	1438kcal	エネルギー	679kcal	1494kcal	エネルギー	591kcal	1410kcal
	蛋白質	35.5g	53.1g	蛋白質	30.5g	49.0g	蛋白質	32.4g	50.8g	蛋白質	35.1g	53.2g	蛋白質	36.1g	54.5g
	脂 質	38.6g	41.4g	脂 質	32.1g	35.7g	脂 質	34.0g	37.6g	脂 質	31.1g	34.0g	脂 質	28.8g	32.4g
	炭水化物	52.3g	222.8g	炭水化物	64.7g	234.7g	炭水化物	47.0g	217.4g	炭水化物	63.7g	235.4g	炭水化物	48.2g	219.0g
	ナトリウム	1986mg	3331mg	ナトリウム	2310mg	3637mg	ナトリウム	2106mg	3432mg	ナトリウム	2323mg	3651mg	ナトリウム	2375mg	3701mg
	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.4g

お食事の作り方

１食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出してください。

○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

	5月6日(月)			5月7日(火)			5月8日(水)			5月9日(木)			5月10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	豚肉と大根の煮物		麦	油揚げの玉子とじ		卵麦
	白花豆煮		麦	三色炒め煮		麦落	大根とひじきの煮物		麦	キャベツとベーコンの炒め物		卵乳	大根と椎茸の煮物		麦
	一夜漬(白菜小松菜)		麦	キャロットラペ		麦	菜の花のおひたし		麦	たたきごぼう		麦	人参のおかかサラダ		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	158kcal	317kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	93kcal	252kcal	エネルギー	161kcal	320kcal	エネルギー	107kcal	266kcal
	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.3g	10.0g
	脂 質	4.3g	5.0g	脂 質	7.3g	8.0g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	4.1g	4.8g
	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	11.7g	44.7g
	ナトリウム	524mg	964mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	497mg	937mg	ナトリウム	589mg	1029mg	ナトリウム	520mg	960mg
	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	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		
	チキンピカタ		卵麦	焼肉塩炒め		麦か	メバルみりん焼		麦	肉団子の柚子風味野菜あん		卵乳麦	あぶらかれい生姜煮		麦
	豆腐と白菜のとろとろ煮		卵麦か	じゃが芋のそぼろあん		麦	人参グラッセ		乳麦	大豆としらすの甘辛煮		麦	法蓮草		
	春雨の酢の物		麦	白菜と若芽のナムル		麦	枝豆入り麻婆なす		麦か	法蓮草のおひたし		麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め		卵麦か
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	パスタのサラダ		卵乳麦	★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	257kcal	416kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	281kcal	440kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	246kcal	405kcal
	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	18.2g	21.9g
	脂 質	13.6g	14.3g	脂 質	17.4g	18.1g	脂 質	17.5g	18.2g	脂 質	8.2g	8.9g	脂 質	12.9g	13.6g
	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	14.6g	47.6g
	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	635mg	1075mg	ナトリウム	973mg	1413mg	ナトリウム	887mg	1327mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ブリの塩焼			和風おろしハンバーグ		乳麦	鶏肉のごま醤油焼き		麦	とんかつ		卵麦	大根と鶏肉の煮物		麦
	人参のレモン煮		乳麦	うま塩キャベツ		麦か	平さやいんげん			ピーマンソテー		卵乳麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め		卵麦
	切干大根と豚肉の炒め物		麦	野菜と大豆のカレー煮		乳麦	春雨とツナのピリ辛炒め		麦	れんこんとさつま揚の煮物		卵麦	春雨のピーナッツ和え		卵乳麦落
	キャベツの白ドレ和え		卵麦	ごぼうのごま酢和え		麦	おくらのとろろ和え		麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		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	295kcal	454kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	238kcal	397kcal
	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	11.6g	15.3g
	脂 質	20.7g	21.4g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	13.4g	14.1g	脂 質	15.5g	16.2g	脂 質	11.8g	12.5g
	炭水化物	9.5g	42.5g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	21.9g	54.9g
	ナトリウム	647mg	1087mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	974mg	1414mg	ナトリウム	761mg	1201mg	ナトリウム	968mg	1408mg
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.5g	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	710kcal	1187kcal	エネルギー	682kcal	1159kcal	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	679kcal	1156kcal	エネルギー	591kcal	1068kcal
	蛋白質	35.5g	46.6g	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	36.1g	47.2g
	脂 質	38.6g	40.7g	脂 質	32.1g	34.2g	脂 質	34.0g	36.1g	脂 質	31.1g	33.2g	脂 質	28.8g	30.9g
	炭水化物	52.3g	151.3g	炭水化物	64.7g	163.7g	炭水化物	47.0g	146.0g	炭水化物	63.7g	162.7g	炭水化物	48.2g	147.2g
	ナトリウム	1986mg	3306mg	ナトリウム	2310mg	3630mg	ナトリウム	2106mg	3426mg	ナトリウム	2323mg	3643mg	ナトリウム	2375mg	3695mg
	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.4g

お食事の作り方

1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出してください。

○温め可

x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（ムース食）

coop ユーコープ

	5月6日(月)			5月7日(火)			5月8日(水)			5月9日(木)			5月10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		
	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦	牛肉と根菜の煮物		乳麦	温泉玉子		卵麦	五色煮豆		卵麦	野菜の味噌風味		乳麦
	昆布の佃煮		麦	メンマの中華和え		乳麦か	ふきの煮物		乳麦	大根とひじきの煮物		麦	白花豆煮		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	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal
	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂 質	5.4g	6.1g	脂 質	6.6g	7.3g	脂 質	6.3g	7.0g	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	3.1g	3.8g
	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g
	ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	722mg	1245mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	418mg	941mg
	食塩相当量	1.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉の生姜焼		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	ナスと鶏肉のしぎ焼き		乳麦落
	五目豆腐煮		乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦	大根煮		乳麦	ブロッコリーの煮物		乳麦	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か
	法蓮草と油揚げの煮物		麦	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	菜の花のおひたし		乳麦	南瓜とハムのサラダ		卵乳麦	白菜と若芽の煮物		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	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g
	脂 質	7.9g	8.6g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	6.5g	7.2g	脂 質	10.7g	11.4g	脂 質	9.4g	10.1g
	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.5g	56.9g
	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	776mg	1299mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	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
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	鶏の照焼		乳麦	白身のおろし煮		乳麦	クリームコロッケ		乳麦か	赤魚の生姜煮		乳麦
	肉団子の甘酢煮		卵乳麦	金時豆の煮物		乳麦	昆布煮豆		乳麦	きのこの玉子とじ		卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦
	菜の花の辛子和え		乳麦	若竹煮		麦	ベーコンのごま酢和え		卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮		麦	法蓮草とハムのマリーネ		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	226kcal	400kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal
	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g
	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	6.3g	7.0g	脂 質	9.2g	9.9g	脂 質	9.0g	9.7g	脂 質	4.5g	5.2g
	炭水化物	22.1g	60.5g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.8g	55.2g
	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	692mg	1215mg	ナトリウム	958mg	1481mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g
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	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	438kcal	960kcal
	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g
	脂 質	24.7g	26.8g	脂 質	19.7g	21.8g	脂 質	22.0g	24.1g	脂 質	24.9g	27.0g	脂 質	17.0g	19.1g
	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g
	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2294mg	3863mg	ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	2108mg	3677mg	ナトリウム	2152mg	3721mg
	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g

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。