

週間献立表(カロリー調整食1600)

coop ユーコープ



お食事の作り方



	4月26日(月)			4月27日(火)			4月28日(水)			4月29日(木)			4月30日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	がんとどきの含め煮	麦		大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		鶏肉のすき焼煮	麦	
	人参の炒り煮	麦		白菜と若布の煮物	麦		野菜炒め	卵麦		レンコンとフキの煮物	麦		ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	
	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦		カリフラワーの甘酢漬け			春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落		ブロッコリーのゴマ和え	乳麦		煮生酢	麦	
	★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦		★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦		★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦		★味噌汁(おつゆ麴・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	151kcal	413kcal	エネルギー	143kcal	399kcal	エネルギー	170kcal	424kcal	エネルギー	141kcal	400kcal	エネルギー	175kcal	439kcal
	たんぱく質	7.8g	13.5g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	6.4g	11.5g	たんぱく質	7.4g	12.6g	たんぱく質	10.2g	15.8g
	脂質	5.4g	6.3g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	5.6g	6.9g	脂質	8.6g	9.5g
昼食	炭水化物	18.9g	74.6g	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	16.9g	71.3g	炭水化物	16.6g	70.8g	炭水化物	14.2g	70.3g
	ナトリウム	728mg	954mg	ナトリウム	615mg	762mg	ナトリウム	675mg	823mg	ナトリウム	670mg	835mg	ナトリウム	646mg	873mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	カレイの白ワイン蒸し	乳麦		マーボ豆腐	麦落		炊き合せ	麦		鶏肉の韓国風炒め	麦落		鮭の磯辺焼	麦	
	スナッフえんどう			竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦		鶏肉と小松菜煮	麦		ツナあっさり煮	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦	
	大豆の洋風五目煮	乳麦		法蓮草ソテー	乳麦		切干と人参のハリハリ	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦		牛肉の甘酢炒め	麦	
	豆腐としめじのとろみ煮	麦		★味噌汁(巻麴・白菜)	麦		★味噌汁(若芽・巻麴)	麦		★味噌汁(白菜・ひじき)			えのきのきんぴら	麦	
	★味噌汁(揚げ・なめこ)												★味噌汁(豆腐・しめじ)		
	おかず	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	250kcal	513kcal	エネルギー	208kcal	470kcal	エネルギー	249kcal	504kcal	エネルギー	211kcal	471kcal
間食	たんぱく質	18.0g	23.8g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	17.2g	22.8g	たんぱく質	16.5g	21.5g	たんぱく質	16.3g	21.8g
	脂質	5.7g	7.3g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	12.4g	13.2g	脂質	10.1g	11.1g
	炭水化物	16.0g	70.9g	炭水化物	19.5g	75.3g	炭水化物	10.9g	66.6g	炭水化物	16.8g	71.4g	炭水化物	13.1g	68.1g
	ナトリウム	624mg	850mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	714mg	960mg	ナトリウム	712mg	941mg	ナトリウム	668mg	895mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g
	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎バナナ90g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎りんご150g		
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	牛肉とキャベツの炒め物	麦		アジのごま醤油焼	麦		照焼チキン	麦		白身魚の和風きのこあん	麦		手作りハンバーグ	卵乳麦	
	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦		塩枝豆			ミックスソテー	乳麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		おろしポン酢ソース	麦	
夕食	菜の花のおひたし	麦		豚肉とごぼうの甘辛煮	麦		和風ポトフ	乳麦		ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦		キャベツソテー	乳麦	
	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦		レモンかぼちゃ	卵麦		菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦		★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦		豚バラと白菜のクリーム煮込み	乳麦か	
				★味噌汁(しめじ・切干)			★味噌汁(白菜・人参)						法蓮草のおひたし	麦	
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)														
	おかず	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	283kcal	537kcal	エネルギー	274kcal	529kcal	エネルギー	261kcal	518kcal	エネルギー	236kcal	503kcal	エネルギー	235kcal	494kcal
	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	19.2g	24.3g	たんぱく質	18.2g	23.2g	たんぱく質	15.2g	21.1g	たんぱく質	14.2g	19.4g
	脂質	17.9g	18.7g	脂質	13.4g	14.2g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	14.0g	15.1g	脂質	11.5g	12.8g
	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	18.0g	72.6g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	12.5g	68.4g	炭水化物	18.6g	73.0g
	ナトリウム	860mg	1028mg	ナトリウム	696mg	922mg	ナトリウム	746mg	974mg	ナトリウム	842mg	1069mg	ナトリウム	840mg	1025mg
合計	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.6g
	エネルギー	634kcal	1416kcal	エネルギー	667kcal	1441kcal	エネルギー	639kcal	1412kcal	エネルギー	626kcal	1407kcal	エネルギー	621kcal	1404kcal
	たんぱく質	39.5g	56.1g	たんぱく質	40.9g	56.8g	たんぱく質	41.8g	57.5g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	40.7g	57.0g
	脂質	29.0g	32.3g	脂質	32.8g	35.2g	脂質	32.0g	34.5g	脂質	32.0g	35.2g	脂質	30.2g	33.4g
	炭水化物	50.1g	215.1g	炭水化物	51.3g	216.6g	炭水化物	44.6g	209.7g	炭水化物	45.9g	210.6g	炭水化物	45.9g	211.4g
	ナトリウム	2212mg	2832mg	ナトリウム	2167mg	2767mg	ナトリウム	2135mg	2757mg	ナトリウム	2224mg	2845mg	ナトリウム	2154mg	2793mg
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g
	合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1614kcal	エネルギー	868kcal	1642kcal	エネルギー	836kcal	1609kcal	エネルギー	825kcal	1606kcal	エネルギー	828kcal
	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	49.5g	65.2g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.8g	63.1g
	脂質	36.0g	39.3g	脂質	39.8g	42.2g	脂質	39.0g	41.5g	脂質	39.0g	42.2g	脂質	37.3g	40.5g
合計(間食込)	炭水化物	79.0g	244.0g	炭水化物	80.2g	245.5g	炭水化物	72.4g	237.5g	炭水化物	74.1g	238.8g	炭水化物	77.8g	243.3g
	ナトリウム	2286mg	2906mg	ナトリウム	2244mg	2844mg	ナトリウム	2211mg	2833mg	ナトリウム	2300mg	2921mg	ナトリウム	2228mg	2867mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	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。

※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。

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



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

○温め可

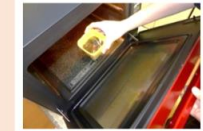
×温め不可

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意!

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付けの事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

週間献立表(カロリー調整食1440)

COOP ユーコース

4月26日(月)			4月27日(火)			4月28日(水)			4月29日(木)			4月30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		★ごはん120g		★ごはん120g		
	がんもどきの含め煮	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	鶏肉のすき焼煮	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	煮生酢	麦	
	人参の炒り煮	麦	白菜と若布の煮物	麦	野菜炒め	卵麦	レンコンとフキの煮物	麦							
	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	カリフラワーの甘酢漬		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	ブロッコリーのゴマ和え	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	141kcal	334kcal	エネルギー	175kcal	368kcal
たんばく質	7.8g	11.1g	たんばく質	9.2g	12.5g	たんばく質	6.4g	9.7g	たんばく質	7.4g	10.7g	たんばく質	10.2g	13.5g	
脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	5.6g	6.1g	脂質	8.6g	9.1g	
炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	14.2g	56.1g	
ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	646mg	647mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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		★ごはん120g		★ごはん120g		
	カレイの白ワイン蒸し	乳麦	マーボ豆腐	麦落	炊き合せ	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	鮭の磯辺焼	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	牛肉の甘酢炒め	麦	
	スナッペンどう		竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	鶏肉と小松菜煮	麦	ツナあっさり煮	麦	えのきのきんぴら	麦					
	大豆の洋風五目煮	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦							
	豆腐としめじのとりみ煮	麦													
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	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	250kcal	443kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	211kcal	404kcal
たんばく質	18.0g	21.3g	たんばく質	12.5g	15.8g	たんばく質	17.2g	20.5g	たんばく質	16.5g	19.8g	たんばく質	16.3g	19.6g	
脂質	5.7g	6.2g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	10.1g	10.6g	
炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	10.9g	52.8g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	13.1g	55.0g	
ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	668mg	669mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎りんご150g			
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		
	牛肉とキャベツの炒め物	麦	アジのごま醤油焼	麦	照焼チキン	麦	白身魚の和風きのこあん	麦	手作りハンバーグ	卵乳麦	おろしポン酢ソース	麦	豚バラと白菜のクリーム煮込み	乳麦か	
	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	塩枝豆		ミックスソテー	乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	キャベツソテー	乳麦					
	菜の花のおひたし	麦	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	和風ポトフ	乳麦	ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	麦					
			レモンかぼちゃ	卵麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦									
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	283kcal	476kcal	エネルギー	274kcal	467kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	235kcal	428kcal
たんばく質	13.7g	17.0g	たんばく質	19.2g	22.5g	たんばく質	18.2g	21.5g	たんばく質	15.2g	18.5g	たんばく質	14.2g	17.5g	
脂質	17.9g	18.4g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	11.5g	12.0g	
炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	18.6g	60.5g	
ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	840mg	841mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	667kcal	1246kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal
	たんばく質	39.5g	49.4g	たんばく質	40.9g	50.8g	たんばく質	41.8g	51.7g	たんばく質	39.1g	49.0g	たんばく質	40.7g	50.6g
	脂質	29.0g	30.5g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	30.2g	31.7g
	炭水化物	50.1g	175.8g	炭水化物	51.3g	177.0g	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	45.9g	171.6g	炭水化物	45.9g	171.6g
	ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2224mg	2227mg	ナトリウム	2154mg	2157mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	868kcal	1447kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal
	たんばく質	46.4g	56.3g	たんばく質	48.3g	58.2g	たんばく質	49.5g	59.4g	たんばく質	47.0g	56.9g	たんばく質	46.8g	56.7g
	脂質	36.0g	37.5g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	37.3g	38.8g
	炭水化物	79.0g	204.7g	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	72.4g	198.1g	炭水化物	74.1g	199.8g	炭水化物	77.8g	203.5g
	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	2228mg	2231mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。 ※おか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7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方





1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「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。

〇温め可

×温め不可

封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付けの事が出来ます





ご飯などをつけて1膳の**完成**です♪

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

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

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

週間献立表(たんぱく調整食40)

coop ユーコープ



お食事の作り方



	4月26日(月)				4月27日(火)				4月28日(水)				4月29日(木)				4月30日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	厚焼玉子	卵麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	豆腐ステーキ	卵麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	豆腐ステーキ	卵麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	豆腐ステーキ	卵麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	豆腐ステーキ	卵麦
	パスタのクリーム煮	乳麦	白菜と厚揚げののどろみ煮	乳麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦
	もずくとなめこの三杯酢	卵麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	大根なます	麦	マカロニサラダ	卵麦	大根なます	麦	マカロニサラダ	卵麦	大根なます	麦	マカロニサラダ	卵麦	大根なます	麦	マカロニサラダ	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	おかず	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	268kcal	511kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	260kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	6.8g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	サワラのエスカベッシュ	乳麦	煮込みタンダーリーチキン	乳	ブリの蒲焼	麦	チキンピカタ	卵麦	ブリの蒲焼	麦	チキンピカタ	卵麦	ブリの蒲焼	麦	チキンピカタ	卵麦	ブリの蒲焼	麦	チキンピカタ	卵麦
	アスパラ	麦	ギョーザ	卵麦	人参のきんぴら	麦	トマトソース	乳麦	人参のきんぴら	麦	トマトソース	乳麦	人参のきんぴら	麦	トマトソース	乳麦	人参のきんぴら	麦	トマトソース	乳麦
	南瓜煮	麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦
	中華サラダ	乳麦	パスタのサラダ	卵乳麦	さっぱりポテトサラダ	卵	野菜のハンバーグ焼き	乳	さっぱりポテトサラダ	卵	野菜のハンバーグ焼き	乳	さっぱりポテトサラダ	卵	野菜のハンバーグ焼き	乳	さっぱりポテトサラダ	卵	野菜のハンバーグ焼き	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	おかず	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	327kcal	570kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	397kcal
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	12.8g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	ささみ大葉フライ	麦	カルピ井の具	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦
	インゲンと人参のグラッセ	乳	さつま芋の甘露煮	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	ブロッコリー	麦	さつま芋の甘露煮	麦	ブロッコリー	麦	さつま芋の甘露煮	麦	ブロッコリー	麦	さつま芋の甘露煮	麦	ブロッコリー	麦
	ーロナスのオランダ煮	麦	キャベツサラダ	麦	五色煮	麦	春雨の甘酢炒め	麦	キャベツサラダ	麦	五色煮	麦	春雨の甘酢炒め	麦	キャベツサラダ	麦	五色煮	麦	春雨の甘酢炒め	麦
	コーンサラダ	卵乳麦	ドレッシング(小袋)	麦	レインボー春雨	卵麦	さつま芋サラダ	卵乳麦	ドレッシング(小袋)	麦	レインボー春雨	卵麦	さつま芋サラダ	卵乳麦	ドレッシング(小袋)	麦	レインボー春雨	卵麦	さつま芋サラダ	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	おかず	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	393kcal	636kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	316kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.9g
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	ささみ大葉フライ	麦	カルピ井の具	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦
	インゲンと人参のグラッセ	乳	さつま芋の甘露煮	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	ブロッコリー	麦	さつま芋の甘露煮	麦	ブロッコリー	麦	さつま芋の甘露煮	麦	ブロッコリー	麦	さつま芋の甘露煮	麦	ブロッコリー	麦
	ーロナスのオランダ煮	麦	キャベツサラダ	麦	五色煮	麦	春雨の甘酢炒め	麦	キャベツサラダ	麦	五色煮	麦	春雨の甘酢炒め	麦	キャベツサラダ	麦	五色煮	麦	春雨の甘酢炒め	麦
	コーンサラダ	卵乳麦	ドレッシング(小袋)	麦	レインボー春雨	卵麦	さつま芋サラダ	卵乳麦	ドレッシング(小袋)	麦	レインボー春雨	卵麦	さつま芋サラダ	卵乳麦	ドレッシング(小袋)	麦	レインボー春雨	卵麦	さつま芋サラダ	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	おかず	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	393kcal	636kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	316kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.9g
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	18.6g
合計	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	ささみ大葉フライ	麦	カルピ井の具	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦
	インゲンと人参のグラッセ	乳	さつま芋の甘露煮	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	ブロッコリー	麦	さつま芋の甘露煮	麦	ブロッコリー	麦	さつま芋の甘露煮	麦	ブロッコリー	麦	さつま芋の甘露煮	麦	ブロッコリー	麦
	ーロナスのオランダ煮	麦	キャベツサラダ	麦	五色煮	麦	春雨の甘酢炒め	麦	キャベツサラダ	麦	五色煮	麦	春雨の甘酢炒め	麦	キャベツサラダ	麦	五色煮	麦	春雨の甘酢炒め	麦
	コーンサラダ	卵乳麦	ドレッシング(小袋)	麦	レインボー春雨	卵麦	さつま芋サラダ	卵乳麦	ドレッシング(小袋)	麦	レインボー春雨	卵麦	さつま芋サラダ	卵乳麦	ドレッシング(小袋)	麦	レインボー春雨	卵麦	さつま芋サラダ	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	おかず	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	988kcal	1717kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	973kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	29.5g
	脂質	52.7g	54.5g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	57.6g
合計(間食込)	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	ささみ大葉フライ	麦	カルピ井の具	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦
	インゲンと人参のグラッセ	乳	さつま芋の甘露煮	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	ブロッコリー	麦	さつま芋の甘露煮	麦	ブロッコリー	麦	さつま芋の甘露煮	麦	ブロッコリー	麦	さつま芋の甘露煮	麦	ブロッコリー	麦
	ーロナスのオランダ煮	麦	キャベツサラダ	麦	五色煮	麦	春雨の甘酢炒め	麦	キャベツサラダ	麦	五色煮	麦	春雨の甘酢炒め	麦	キャベツサラダ	麦	五色煮	麦	春雨の甘酢炒め	麦
	コーンサラダ	卵乳麦	ドレッシング(小袋)	麦	レインボー春雨	卵麦	さつま芋サラダ	卵乳麦	ドレッシング(小袋)	麦	レインボー春雨	卵麦	さつま芋サラダ	卵乳麦	ドレッシング(小袋)	麦	レインボー春雨	卵麦	さつま芋サラダ	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	おかず	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	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1037kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.9g
	脂質	52.8g	54.6g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	57.7g



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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℃)

② 電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付けの事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

※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。
※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。 ()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず本来使用しない食材が混入する可能性があります。

週間献立表(たんぱく調整食60)



4月26日(月)			4月27日(火)			4月28日(水)			4月29日(木)			4月30日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー		
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	大根と鶏肉の味噌煮		肉団子と白菜のとりみ煮		肉豆腐煮		菜の花と牛肉の煮物		えび団子とかぶの煮物		えび団子とかぶの煮物		えび団子とかぶの煮物	
	豚肉としめじの生薑バター風味		野菜たっぷりマーボ炒め		ゴロゴロ野菜の塩炒め		ひき肉と里芋の味噌煮		レンコンとフキの煮物		レンコンとフキの煮物		レンコンとフキの煮物	
	野菜のピーナッツ和え		キャベツサラダ		四色なます		白菜と若布の煮物		青菜のおかかマヨネーズ和え		青菜のおかかマヨネーズ和え		青菜のおかかマヨネーズ和え	
			ドレッシング(小袋)											
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	白身魚の竜田揚げ		鶏肉のカレー風味焼き		フリの塩焼		鶏肉の韓国風炒め		鶏肉の韓国風炒め		鶏肉の韓国風炒め		鶏肉の韓国風炒め	
	ラタトゥイユソース		スナッペンどう		人参グラッセ		野菜のソース煮込み		野菜のソース煮込み		野菜のソース煮込み		野菜のソース煮込み	
	インゲンとえのきの炒め物		きんぴられんこん		牛肉とひじきの炒め煮		牛肉とひじきの炒め煮		牛肉とひじきの炒め煮		牛肉とひじきの炒め煮		牛肉とひじきの炒め煮	
	ハムの和風サラダ		法蓮草のごまマヨネーズ		インゲンとツナのマスタード和え		インゲンとツナのマスタード和え		インゲンとツナのマスタード和え		インゲンとツナのマスタード和え		インゲンとツナのマスタード和え	
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g	
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	牛肉とキャベツの炒め物		アジの磯辺焼		メンチカツ		カレーの甘酢野菜あんかけ		カレーの甘酢野菜あんかけ		カレーの甘酢野菜あんかけ		カレーの甘酢野菜あんかけ	
	豆腐のあっさりカレー煮込み		チンゲン菜とピーマンのソテー		ミックスソテー		竹輪のごま炒め		竹輪のごま炒め		竹輪のごま炒め		竹輪のごま炒め	
	菜の花としらすのおひたし		豚肉とふきの炒め煮		大根と鶏肉のマーガリン風味		大根と鶏肉のマーガリン風味		大根と鶏肉のマーガリン風味		大根と鶏肉のマーガリン風味		大根と鶏肉のマーガリン風味	
			レインボー春雨		たたきごぼう		たたきごぼう		たたきごぼう		たたきごぼう		たたきごぼう	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	牛肉とキャベツの炒め物		アジの磯辺焼		メンチカツ		カレーの甘酢野菜あんかけ		カレーの甘酢野菜あんかけ		カレーの甘酢野菜あんかけ		カレーの甘酢野菜あんかけ	
	豆腐のあっさりカレー煮込み		チンゲン菜とピーマンのソテー		ミックスソテー		竹輪のごま炒め		竹輪のごま炒め		竹輪のごま炒め		竹輪のごま炒め	
	菜の花としらすのおひたし		豚肉とふきの炒め煮		大根と鶏肉のマーガリン風味		大根と鶏肉のマーガリン風味		大根と鶏肉のマーガリン風味		大根と鶏肉のマーガリン風味		大根と鶏肉のマーガリン風味	
			レインボー春雨		たたきごぼう		たたきごぼう		たたきごぼう		たたきごぼう		たたきごぼう	
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
	ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
	カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
	リン		リン		リン		リン		リン		リン		リン	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
合計(間食込)	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
	ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
	カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
	リン		リン		リン		リン		リン		リン		リン	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考に各ご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。 ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。 ※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※アレルギー は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・

★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

		4月26日(月)			4月27日(火)			4月28日(水)			4月29日(木)			4月30日(金)		
		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝 食		★全粥240g ツナの玉子とじ カリフラワーとウインナーのカレー炒め 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉のすき焼煮 竹輪のごま炒め 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 和風ポトフ さつま芋の炒り煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 ふきの含め煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 菜の花と牛肉の煮物 白菜のスープ煮 金時豆煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	
		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 98kcal 257kcal 5.0g 8.7g 5.7g 40.2g 528mg 968mg 1.3g 2.5g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 176kcal 335kcal 10.2g 13.9g 7.1g 7.8g 17.5g 50.5g 739mg 1179mg 1.9g 3.0g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 128kcal 287kcal 3.1g 6.8g 4.0g 4.7g 21.0g 54.0g 454mg 894mg 1.2g 2.3g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 80kcal 239kcal 5.3g 9.0g 2.2g 2.9g 9.7g 42.7g 638mg 1078mg 1.6g 2.7g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 233kcal 392kcal 10.2g 13.9g 11.4g 12.1g 21.3g 54.3g 406mg 846mg 1.0g 2.2g	
昼 食		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め 野菜炒め オクラのごま和え ★味噌汁	麦落 卵麦 乳麦 麦		★全粥240g 白身魚の四川風ソース オニオンソテー 切干とインゲンの煮物 和風マヨネーズ和え ★味噌汁	麦落 乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 彩り八宝菜 牛肉のきんぴら 鶏そぼろと大豆の煮物 ★味噌汁	乳麦えか 麦 麦 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 アスパラ キャベツと豚肉のカキソース炒め 菜の花のごま味噌和え ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦		★全粥240g ハヤシライスのルー 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦落 麦	
		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 230kcal 389kcal 11.5g 15.2g 13.0g 13.7g 17.6g 50.6g 855mg 1295mg 2.2g 3.3g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 262kcal 421kcal 12.2g 15.9g 15.6g 16.3g 18.4g 51.4g 838mg 1278mg 2.1g 3.3g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 298kcal 457kcal 15.6g 19.3g 17.6g 18.3g 17.7g 50.7g 848mg 1288mg 2.2g 3.3g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 215kcal 374kcal 15.4g 19.1g 10.3g 11.0g 16.0g 49.0g 755mg 1195mg 1.9g 3.0g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 257kcal 416kcal 9.1g 12.8g 13.6g 14.3g 25.6g 58.6g 1242mg 1682mg 3.2g 4.3g	
夕 食		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と小松菜の煮物 ポテトマサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 照焼ハンバーグ スナッペンどう ホイコーロー 春菊のおひたし ★味噌汁	乳麦 麦 麦落 麦 麦		★全粥240g カレーの竜田揚げ オクラのペペロンチーノ 豚肉と大根の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 和風唐揚げ バジルスパ 法蓮草と油揚げの煮物 れんこんサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g ブリのごま焼 人参グラッセ 若竹煮 黒オリーブとツナのポテトサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	
		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 273kcal 432kcal 14.0g 17.7g 14.9g 15.6g 22.1g 55.1g 838mg 1278mg 2.1g 3.3g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 207kcal 366kcal 12.7g 16.4g 7.8g 8.5g 18.4g 51.4g 869mg 1309mg 2.2g 3.3g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 290kcal 449kcal 17.4g 21.1g 14.4g 15.1g 21.4g 54.4g 673mg 1113mg 1.7g 2.8g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 352kcal 511kcal 14.1g 17.8g 19.0g 19.7g 31.4g 64.4g 860mg 1300mg 2.2g 3.3g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 247kcal 406kcal 14.6g 18.3g 13.4g 14.1g 16.5g 49.5g 763mg 1203mg 1.9g 3.1g	
合 計		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 601kcal 1078kcal 30.5g 41.6g 33.6g 35.7g 46.9g 145.9g 2221mg 3541mg 5.6g 9.1g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 645kcal 1122kcal 35.1g 46.2g 30.5g 32.6g 54.3g 153.3g 2446mg 3766mg 6.2g 9.6g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 716kcal 1193kcal 36.1g 47.2g 36.0g 38.1g 60.1g 159.1g 1975mg 3295mg 5.1g 8.4g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 647kcal 1124kcal 34.8g 45.9g 31.5g 33.6g 57.1g 156.1g 2253mg 3573mg 5.7g 9.0g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 737kcal 1214kcal 33.9g 45.0g 38.4g 40.5g 63.4g 162.4g 2411mg 3731mg 6.1g 9.6g	

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、お届け日の前週水曜日夜8時までにご連絡ください。

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

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

COOP ユーコープ。

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

○温め可

×温め不可

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(嚥下用難者用食品)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。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 ※調理施設内では様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず本来使用しない食材が混入する可能性があります。

週間献立表(カロリー調整食1600)

coop ユーコープ



お食事の作り方



	5月3日(月)			5月4日(火)			5月5日(水)			5月6日(木)			5月7日(金)			
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			
	干草焼き	卵		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		白菜とがんもの煮物	麦		鶏肉とジャガ芋の揚げ煮	麦		目玉焼き	卵		
	鶏肉ピーマン炒め	麦		豚肉と大根の煮物	麦		チキンアラビータ	麦		キャベツの土佐煮	麦		ブロッコリーとエビのチリソース	麦え		
	大根の酢漬け			えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦		キャベツの塩昆布和え	麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		ハンパシニサラダ	乳麦		
	★味噌汁(若芽・白菜)			★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦		★すまし汁(若芽・豆腐)	麦		★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	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	139kcal	395kcal	エネルギー	206kcal	465kcal	エネルギー	168kcal	427kcal	エネルギー	176kcal	430kcal	エネルギー	179kcal	435kcal	
	たんぱく質	7.7g	12.8g	たんぱく質	11.9g	17.1g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	9.5g	14.6g	たんぱく質	12.6g	17.8g	
	脂質	5.0g	5.8g	脂質	11.7g	13.0g	脂質	8.8g	10.1g	脂質	7.4g	8.2g	脂質	8.9g	9.6g	
炭水化物	15.7g	70.6g	炭水化物	12.9g	67.3g	炭水化物	13.8g	68.0g	炭水化物	17.8g	72.2g	炭水化物	11.8g	66.7g		
ナトリウム	415mg	662mg	ナトリウム	666mg	831mg	ナトリウム	516mg	681mg	ナトリウム	640mg	808mg	ナトリウム	426mg	573mg		
食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.1g	1.5g		
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			
	中華丼の具	麦え		ホッケの酒粕焼	麦		鶏のごまタレ煮	麦		アジの昆布醤油焼	麦		炊き合せ	麦		
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		きのこソテー	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		スナッフえんどう	麦		鶏ごぼう	麦		
	かりんごのピーナツ味噌和え	乳麦落		麴の玉子とじ	卵乳麦		ごぼう大豆	麦		肉豆腐煮	麦		法蓮草としめじのおひたし	卵麦		
	★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦		ブロッコリーのサラダ			野菜の三杯酢	麦		ひじきの五目煮	麦		★味噌汁(若芽・キャベツ)			
				マヨネーズ(小袋)	卵		★味噌汁(揚げ・なめこ)			★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦					
				★味噌汁(白菜・ひじき)												
		おかず	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	250kcal	523kcal	エネルギー	214kcal	469kcal	エネルギー	249kcal	515kcal	エネルギー	218kcal	482kcal	エネルギー	234kcal	491kcal	
	たんぱく質	16.9g	23.2g	たんぱく質	15.3g	20.3g	たんぱく質	15.4g	21.2g	たんぱく質	19.8g	25.4g	たんぱく質	14.3g	19.5g	
脂質	11.2g	12.9g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	13.9g	15.5g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	12.5g	13.3g		
炭水化物	20.8g	76.6g	炭水化物	14.8g	69.4g	炭水化物	16.2g	71.1g	炭水化物	15.1g	71.2g	炭水化物	15.4g	70.6g		
ナトリウム	963mg	1189mg	ナトリウム	591mg	820mg	ナトリウム	739mg	965mg	ナトリウム	838mg	1065mg	ナトリウム	889mg	1136mg		
食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.3g	2.9g		
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			
	白身魚の生姜煮	麦		豚ヒレ肉の酢豚	乳麦		あぶらかれい味噌煮			ビリ辛牛肉炒め	麦落		赤魚のごま焼	麦		
	キヌサヤ			かぶのスープ煮	卵乳麦		アスパラ			三色煮豆	麦		塩枝豆			
	春菊と豚肉の炒め物	麦落		インゲンのごま和え	麦		厚揚げとふきの煮物	乳麦		法蓮草と切干のおひたし	麦		豚肉と春雨の生姜炒め	麦		
	ハムの和風サラダ	卵乳麦		★味噌汁(若芽・豆腐)			南瓜とツナのサラダ	卵乳麦		★味噌汁(揚げ・小松菜)			野菜サラダ	卵乳麦		
	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦					★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦					ドレッシング(小袋)	麦		
													★味噌汁(豆腐・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	251kcal	507kcal	エネルギー	227kcal	487kcal	エネルギー	219kcal	483kcal	エネルギー	264kcal	532kcal	エネルギー	218kcal	478kcal	
	たんぱく質	17.8g	23.0g	たんぱく質	13.9g	19.3g	たんぱく質	18.4g	24.1g	たんぱく質	10.2g	16.2g	たんぱく質	16.7g	22.1g	
脂質	13.6g	14.3g	脂質	8.7g	9.7g	脂質	8.3g	9.2g	脂質	13.8g	15.4g	脂質	9.0g	10.0g		
炭水化物	14.0g	68.9g	炭水化物	23.9g	78.9g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	22.0g	77.1g	炭水化物	17.5g	72.5g		
ナトリウム	664mg	811mg	ナトリウム	850mg	1097mg	ナトリウム	832mg	1059mg	ナトリウム	644mg	873mg	ナトリウム	662mg	916mg		
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g		
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	640kcal	1425kcal	エネルギー	647kcal	1421kcal	エネルギー	636kcal	1425kcal	エネルギー	658kcal	1444kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal	
	たんぱく質	42.4g	59.0g	たんぱく質	41.1g	56.7g	たんぱく質	43.0g	59.7g	たんぱく質	39.5g	56.2g	たんぱく質	43.6g	59.4g	
	脂質	29.8g	33.0g	脂質	30.3g	33.4g	脂質	31.0g	34.8g	脂質	30.0g	33.3g	脂質	30.4g	32.9g	
	炭水化物	50.5g	216.1g	炭水化物	51.6g	215.6g	炭水化物	47.1g	212.3g	炭水化物	54.9g	220.5g	炭水化物	44.7g	209.8g	
	ナトリウム	2042mg	2662mg	ナトリウム	2107mg	2748mg	ナトリウム	2087mg	2705mg	ナトリウム	2122mg	2746mg	ナトリウム	1977mg	2625mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.7g		
合計(間食込)	エネルギー	847kcal	1632kcal	エネルギー	844kcal	1618kcal	エネルギー	837kcal	1626kcal	エネルギー	856kcal	1642kcal	エネルギー	838kcal	1611kcal	
	たんぱく質	48.5g	65.1g	たんぱく質	48.8g	64.4g	たんぱく質	50.4g	67.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	49.7g	65.5g	
	脂質	36.9g	40.1g	脂質	37.3g	40.4g	脂質	38.0g	41.8g	脂質	37.0g	40.3g	脂質	37.5g	40.0g	
	炭水化物	82.4g	248.0g	炭水化物	79.4g	243.4g	炭水化物	76.0g	241.2g	炭水化物	83.8g	249.4g	炭水化物	76.6g	241.7g	
	ナトリウム	2116mg	2736mg	ナトリウム	2183mg	2824mg	ナトリウム	2164mg	2782mg	ナトリウム	2196mg	2820mg	ナトリウム	2051mg	2699mg	
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.3g	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。

※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。

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



1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

○温め可

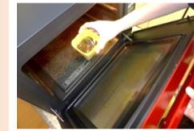
×温め不可

「湯せん」



①
湯せんは鍋に水を張り
惣菜の袋を入れて温めてください。
鍋肌から気泡がポツポツと
浮いてきたら火を止めて袋を
取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意!

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付けの事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

週間献立表(カロリー調整食1440)



5月3日(月)			5月4日(火)			5月5日(水)			5月6日(木)			5月7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			
	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮			白菜とがんもの煮物	麦		鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦		目玉焼き	卵		
	鶏肉ピーマン炒め	麦	豚肉と大根の煮物	麦		チキンアラビータ	麦		キャベツの土佐煮	麦		ブロッコリーとエビのチリソース	麦え		
	大根の酢漬け		えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦		キャベツの塩昆布和え	麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		パンパンジーサラダ	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	139kcal	332kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	
たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	12.6g	15.9g	
脂質	5.0g	5.5g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	8.9g	9.4g	
炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	11.8g	53.7g	
ナトリウム	415mg	416mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	426mg	427mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			
	中華丼の具	麦え	ホッケの酒粕焼	麦		鶏のごまタレ煮	麦		アジの昆布醤油焼	麦		炊き合せ	麦		
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	きのこソテー	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		スナッブえんどう	麦		鶏ごぼう	麦		
	かりわりのピーナツ味噌和え	乳麦落	麩の玉子とじ	卵乳麦		ごぼう大豆	麦		肉豆腐煮	麦		法蓮草としめじのおひたし	卵麦		
			ブロッコリーのサラダ			野菜の三杯酢	麦		ひじきの五目煮	麦					
			マヨネーズ(小袋)	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	250kcal	443kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	
たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	14.3g	17.6g	
脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	12.5g	13.0g	
炭水化物	20.8g	62.7g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.4g	57.3g	
ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	889mg	890mg	
食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g				
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎バナナ90g		◎りんご150g				
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			
	白身魚の生姜煮	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦		あぶらかれい味噌煮			ピリ辛牛肉炒め	麦落		赤魚のごま焼	麦		
	キヌサヤ		かぶのスープ煮	卵乳麦		アスパラ			三色煮豆	麦		塩枝豆			
	春菊と豚肉の炒め物	麦落	インゲンのごま和え	麦		厚揚げとふきの煮物	乳麦		法蓮草と切干のおひたし	麦		豚肉と春雨の生姜炒め	麦		
	ハムの和風サラダ	卵乳麦				南瓜とツナのサラダ	卵乳麦					野菜サラダ	卵乳麦		
												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	251kcal	444kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	
たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	16.7g	20.0g	
脂質	13.6g	14.1g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	9.0g	9.5g	
炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	23.9g	65.8g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	22.0g	63.9g	炭水化物	17.5g	59.4g	
ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	662mg	663mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	640kcal	1219kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	43.0g	52.9g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	43.6g	53.5g
	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	30.4g	31.9g
	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	51.6g	177.3g	炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	54.9g	180.6g	炭水化物	44.7g	170.4g
	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	1977mg	1980mg
食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	49.7g	59.6g
	脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	37.5g	39.0g
	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	76.6g	202.3g
	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2051mg	2054mg
	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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。
※アレルゲンは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方





1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。



湯せん○×4
電子レンジ

〇温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



① 湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて温めてください。鍋肌から気泡がポツポツと浮いてきたら火を止めて袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70～80℃)

「電子レンジ」



② 電子レンジで温める場合はお皿に移しラップをして温めて下さい。

封を切ってお皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えるとよりきれいに盛付けの事が出来ます





ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

週間献立表(たんぱく調整食40)

COOP ユーコープ



お食事の作り方



5月3日(月)				5月4日(火)				5月5日(水)				5月6日(木)				5月7日(金)			
品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名		アレルギー	
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g			
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		目玉焼き	卵			肉団子と白菜のどろみ煮	卵乳麦			鶏肉カレークリーム煮	乳麦			白身魚のしんじょう	卵麦		
	野菜たっぷりマーボ炒め	麦か		野菜のソース煮込み	乳麦			麩とえのきのさっと煮	麦			切干とインゲンの煮物	麦			大根と人参のきんぴら	麦		
	キャベツのピーナッツ和え	麦落		えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦			マセドニアンサラダ	卵			かぼちゃのオーリーブサラダ	卵乳麦			オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	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	220kcal	463kcal	エネルギー	248kcal	491kcal		エネルギー	244kcal	487kcal		エネルギー	259kcal	502kcal		エネルギー	196kcal	439kcal	
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	8.9g	13.0g		たんぱく質	7.0g	11.1g		たんぱく質	6.2g	10.3g		たんぱく質	7.1g	11.2g	
	脂質	11.6g	12.2g	脂質	15.7g	16.3g		脂質	14.4g	15.0g		脂質	17.8g	18.4g		脂質	9.6g	10.2g	
	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	17.3g	70.1g		炭水化物	20.8g	73.6g		炭水化物	17.8g	70.6g		炭水化物	20.5g	73.3g	
ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	444mg	445mg		ナトリウム	527mg	528mg		ナトリウム	695mg	696mg		ナトリウム	659mg	660mg		
カリウム	561mg	622mg	カリウム	337mg	398mg		カリウム	402mg	463mg		カリウム	286mg	347mg		カリウム	449mg	510mg		
リン	128mg	193mg	リン	138mg	203mg		リン	125mg	190mg		リン	73mg	138mg		リン	123mg	188mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g		食塩相当量	1.3g	1.3g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.7g	1.7g		
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g			
	和風煮込みハンバーグ	乳麦		和風唐揚げ	麦			鯖のごま醤油焼	麦			マーボなす	麦落			牛肉とキャベツの炒め物	麦		
	アスパラ			インゲンソテー	乳麦			人参クラッセ	乳麦			小倉金時				南瓜煮	麦		
	ナスの炒り煮	麦		スパゲティイタリアン	卵乳麦			里芋の揚げ煮	麦			レンコンとフキの煮物	麦			青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦		
	明太ポテトサラダ	卵麦		カラフルサラダ	卵乳麦			もすくの酢の物	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	373kcal	616kcal	エネルギー	346kcal	589kcal		エネルギー	346kcal	589kcal		エネルギー	373kcal	616kcal		エネルギー	414kcal	657kcal	
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	13.3g	17.4g		たんぱく質	11.7g	15.8g		たんぱく質	7.7g	11.8g		たんぱく質	13.0g	17.1g	
	脂質	23.4g	24.0g	脂質	16.5g	17.1g		脂質	18.5g	19.1g		脂質	18.4g	19.0g		脂質	26.0g	26.6g	
炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	35.7g	88.5g		炭水化物	32.0g	84.8g		炭水化物	43.7g	96.5g		炭水化物	30.9g	83.7g		
ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	645mg	646mg		ナトリウム	755mg	756mg		ナトリウム	422mg	423mg		ナトリウム	731mg	732mg		
カリウム	579mg	640mg	カリウム	577mg	638mg		カリウム	626mg	687mg		カリウム	608mg	669mg		カリウム	667mg	728mg		
リン	137mg	202mg	リン	187mg	252mg		リン	183mg	248mg		リン	134mg	199mg		リン	176mg	241mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.1g	1.1g		食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g			
	鶏のカレー照煮込み	麦		ロールキャベツのクリーム煮	乳麦			豚ばら肉炒め	麦			赤魚の天ぷら	麦			揚げ豆腐の和風あん	麦		
	チンゲン菜ソテー	乳麦		キヌサヤ				野菜の味噌煮込み	麦			おろし天つゆ	麦			スナップえんどう			
	野菜炒め	卵麦		スイートパンプ				ブロッコリーのカーナマママヨネーズ	卵乳麦			ボイル野菜				ジャガ芋ときのこの煮物	麦		
	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦		和風マヨネーズ和え	卵麦							豚肉ときのこのベベロンチーノ	麦			スパゲティサラダ	卵乳麦		
												若芽と春雨のサラダ	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	369kcal	612kcal	エネルギー	390kcal	633kcal		エネルギー	373kcal	616kcal		エネルギー	383kcal	626kcal		エネルギー	373kcal	616kcal	
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	6.1g	10.2g		たんぱく質	11.8g	15.9g		たんぱく質	13.8g	17.9g		たんぱく質	8.5g	12.6g	
	脂質	23.9g	24.5g	脂質	22.0g	22.6g		脂質	24.4g	25.0g		脂質	23.2g	23.8g		脂質	20.2g	20.8g	
炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	42.2g	95.0g		炭水化物	24.9g	77.7g		炭水化物	30.7g	83.5g		炭水化物	39.3g	92.1g		
ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	480mg	481mg		ナトリウム	802mg	803mg		ナトリウム	609mg	610mg		ナトリウム	589mg	590mg		
カリウム	423mg	484mg	カリウム	527mg	588mg		カリウム	565mg	626mg		カリウム	492mg	553mg		カリウム	534mg	595mg		
リン	132mg	197mg	リン	129mg	194mg		リン	160mg	225mg		リン	182mg	247mg		リン	126mg	191mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.5g	1.6g		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	962kcal	1691kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal		エネルギー	963kcal	1692kcal		エネルギー	1015kcal	1744kcal		エネルギー	983kcal	1712kcal	
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.3g	40.6g		たんぱく質	30.5g	42.8g		たんぱく質	27.7g	40.0g		たんぱく質	28.6g	40.9g	
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	54.2g	56.0g		脂質	57.3g	59.1g		脂質	59.4g	61.2g		脂質	55.8g	57.6g	
	炭水化物	74.7g	233.1g	炭水化物	95.2g	253.6g		炭水化物	77.7g	236.1g		炭水化物	92.2g	250.6g		炭水化物	90.7g	249.1g	
	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1569mg	1572mg		ナトリウム	2084mg	2087mg		ナトリウム	1726mg	1729mg		ナトリウム	1979mg	1982mg	
	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1441mg	1624mg		カリウム	1593mg	1776mg		カリウム	1386mg	1569mg		カリウム	1650mg	1833mg	
	リン	397mg	592mg	リン	454mg	649mg		リン	468mg	663mg		リン	389mg	584mg		リン	425mg	620mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	3.9g	3.9g		食塩相当量	5.2g	5.2g		食塩相当量	4.4g	4.5g		食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal		エネルギー	1026kcal	1755kcal		エネルギー	1079kcal	1808kcal		エネルギー	1031kcal	1760kcal
たんぱく質		28.7g	41.0g	たんぱく質	28.7g	41.0g		たんぱく質	30.8g	43.1g		たんぱく質	28.1g	40.4g		たんぱく質	29.0g	41.3g	
脂質		59.0g	60.8g	脂質	54.3g	56.1g		脂質	57.4g	59.2g		脂質	59.5g	61.3g		脂質	55.9g	57.7g	
炭水化物		90.2g	248.6g	炭水化物	106.7g	265.1g		炭水化物	92.9g	251.3g		炭水化物	107.7g	266.1g		炭水化物	102.2g	260.6g	
ナトリウム		1984mg	1987mg	ナトリウム	1572mg	1575mg		ナトリウム	2085mg	2088mg		ナトリウム	1729mg	1732mg		ナトリウム	1982mg	1985mg	
カリウム		1623mg	1806mg	カリウム	1497mg	1680mg		カリウム	1650mg	1833mg		カリウム	1446mg	1629mg		カリウム	1706mg	1889mg	
リン		404mg	599mg	リン	460mg	655mg		リン	471mg	666mg		リン	396mg	591mg		リン	431mg	626mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	3.9g	3.9g		食塩相当量	5.2g	5.2g		食塩相当量	4.4g	4.5g		食塩相当量	5.1g	5.1g	

週間献立表(たんぱく調整食60)

coop ユーコース

	5月3日(月)			5月4日(火)			5月5日(水)			5月6日(木)			5月7日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鶏肉とジャガ芋の揚げ煮	麦		目玉焼き	卵		チキンボールのあんからめ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		れんごんの五目炒め煮	麦	
	ブロッコリーの玉子とし	卵乳麦		洋風肉じゃが煮	乳麦		三色煮豆	麦		竹輪と菜の花の煮物	麦		スパトマト炒め	乳麦	
	五目野菜の甘酢和え	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		春菊のなめこ和え	麦		蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦		法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	
昼食		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	287kcal	577kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	9.0g	13.9g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	26.6g	89.5g
	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	629mg	630mg
	カリウム	515mg	587mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	305mg	377mg	カリウム	319mg	391mg
	リン	136mg	213mg	リン	147mg	224mg	リン	141mg	218mg	リン	107mg	184mg	リン	142mg	219mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
間食	中華丼の具	麦え		赤魚のみそれ煮	麦		豚肉とキャベツの塩おかつ	乳麦		アジのみりん焼	麦乳麦		揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	
	鶏肉と小松菜煮	麦		ブロッコリー	麦		鶏肉のカレー煮	卵麦		チンゲン菜ソテー	麦乳麦		ツナあっさり煮	麦	
	大参春雨のサラダ	乳麦		えのきのきんぴら	麦		れんこんサラダ	卵麦		豚バラのすき焼き煮	麦		えびポテトサラダ	卵乳麦え	
				スパゲティサラダ	卵乳麦					マカロニサラダ	卵麦				
夕食		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	286kcal	576kcal
	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	15.1g	20.0g
	脂質	10.7g	11.4g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	21.8g	22.5g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.3g	18.0g
	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	17.5g	80.4g
	ナトリウム	983mg	984mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	652mg	653mg
	カリウム	657mg	729mg	カリウム	405mg	477mg	カリウム	600mg	612mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	649mg	721mg
	リン	269mg	346mg	リン	189mg	266mg	リン	201mg	278mg	リン	191mg	268mg	リン	180mg	257mg
	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
合計	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	白身フライ	麦		鶏肉のマーマレード煮	麦		つくねの照り焼き	卵麦		白身魚のガーリックオイル焼き	乳		白身魚のガーリックオイル焼き	乳	
	インゲンと人参のグラッセ	乳		スナックえんどう	麦		ふきのきんぴら	麦		きのこソテー	卵麦		アスパラ	麦	
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦		牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦		鮎と豚肉のチャンプル	卵乳麦		油揚げの玉子とし	卵麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦	
	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦		法蓮草のごま和え	乳麦		さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦		さっぱりポテトサラダ	卵		さつま芋サラダ	卵乳麦	
合計(間食込)		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	826kcal	1696kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	845kcal	1715kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	853kcal	1723kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	43.3g	58.0g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.2g	53.9g
	脂質	43.8g	45.9g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	46.8g	48.9g
	炭水化物	67.8g	256.5g	炭水化物	55.0g	243.7g	炭水化物	59.5g	248.2g	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	67.5g	256.2g
	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	2023mg	2026mg	ナトリウム	2040mg	2043mg
	カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1643mg	1859mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1552mg	1768mg
	リン	581mg	812mg	リン	490mg	721mg	リン	502mg	733mg	リン	560mg	791mg	リン	531mg	762mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	エネルギー	954kcal	1824kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal

※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ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。 ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。 ※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※アレルギー は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。 ※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。開封して惣菜袋を取り出して下さい。

0温め可

X温め不可

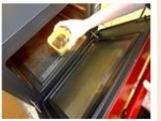
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「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

COOP ユーコープ。

お食事の作り方

1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

○温め可

×温め不可

「湯せん」

- ① 湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて温めてください。鍋肌から気泡がポツポツと浮いてきたら火を止めて袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70～80℃)

「電子レンジ」

- ② 電子レンジで温める場合はお皿に移しラップをして温めて下さい。

封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えるとよりきれいに盛付けの事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

★ご連絡先
 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3日(月)			5月4日(火)			5月5日(水)			5月6日(木)			5月7日(金)		
		品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝	食	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん スープキャベツ ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 大根と椎茸の煮物 中華サラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g がんもどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g チーズオムレツ 菜の花とベーコンのパスタ インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 竹輪と菜の花の煮物 若芽の酢の物 ★味噌汁		乳麦落 麦 麦 麦
		栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
昼	食	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	165kcal	324kcal	エネルギー	123kcal	282kcal	エネルギー	192kcal	351kcal	エネルギー	101kcal	260kcal
		蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	6.4g	10.1g
食	食	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	3.3g	4.0g
		炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	12.8g	45.8g
夕	食	ナトリウム	883mg	1323mg	ナトリウム	606mg	1046mg	ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	636mg	1076mg	ナトリウム	473mg	913mg
		食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g
合	計	★全粥240g ホッケの磯辺焼 人参のきんぴら ベーコンと野菜のソテー 青菜のわさび和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g えびカツ インゲンソテー きんぴら キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁		麦え 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g やわらかチキンのガーリックマト仕立て ジャガ芋ソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ミックスマカロニサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 菜の花 豆腐としめじのとりみ煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ ブロッコリー 野菜炒め 南瓜サラダ ★味噌汁		乳麦 卵麦 卵乳麦 麦
		エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	359kcal	518kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	254kcal	413kcal
合	計	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	8.2g	11.9g
		脂質	11.7g	12.4g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	24.5g	25.2g	脂質	1.4g	2.1g	脂質	12.2g	12.9g
夕	食	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	25.1g	58.1g
		ナトリウム	944mg	1384mg	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	652mg	1092mg	ナトリウム	903mg	1343mg	ナトリウム	936mg	1376mg
合	計	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g
合	計	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み キヌサヤ 麩とえのきのさっと煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 スナッパえんどう 豚肉ときくらげの卵炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵 乳麦落 麦	★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩の野菜あんかけ 菜の花ときこの和え物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 牛焼肉炒め 大豆と人参の煮物 春菊のおかか和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ ミックスソテー ナスと麩の炒め煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦落 卵麦 麦
		エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	184kcal	343kcal	エネルギー	342kcal	501kcal	エネルギー	263kcal	422kcal
合	計	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	12.7g	16.4g
		脂質	20.1g	20.8g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	21.5g	22.2g	脂質	13.3g	14.0g
合	計	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	21.2g	54.2g
		ナトリウム	601mg	1041mg	ナトリウム	711mg	1151mg	ナトリウム	874mg	1314mg	ナトリウム	673mg	1113mg	ナトリウム	667mg	1107mg
合	計	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g
合	計	エネルギー	702kcal	1179kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal	エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal
		蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	32.3g	43.4g	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	40.1g	51.2g	蛋白質	27.3g	38.4g
合	計	脂質	40.2g	42.3g	脂質	35.2g	37.3g	脂質	37.7g	39.8g	脂質	33.3g	35.4g	脂質	28.8g	30.9g
		炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	57.0g	156.0g	炭水化物	48.9g	147.9g	炭水化物	54.1g	153.1g	炭水化物	59.1g	158.1g
合	計	ナトリウム	2428mg	3748mg	ナトリウム	2054mg	3374mg	ナトリウム	2298mg	3618mg	ナトリウム	2212mg	3532mg	ナトリウム	2076mg	3396mg
		食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.3g	8.6g

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、お届け日の前週水曜日夜8時までにご連絡ください。

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

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

COOP ユーコープ。

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

○温め可

×温め不可

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(嚥下用難者用食品)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。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 ※調理施設内では様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず本来使用しない食材が混入する可能性があります。