

週間献立表(カロリー調整食1600)



お食事の作り方



	10月25日(月)		10月26日(火)		10月27日(水)		10月28日(木)		10月29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		
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	目玉焼き	卵	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	
	麩の玉子とじ	卵乳麦	ごぼう大豆	麦	キャベツの土佐煮	麦	フロccoliリーとエビのチリソース	麦え	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	ハンパンジーサラダ	乳麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	
	★味噌汁(若芽・豆腐)		★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・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	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	178kcal	438kcal	エネルギー	154kcal	413kcal	エネルギー	161kcal	415kcal	エネルギー	178kcal
	たんぱく質	8.6g	14.0g	たんぱく質	9.9g	15.1g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	9.9g
	脂質	10.1g	11.1g	脂質	7.3g	8.6g	脂質	6.9g	7.7g	脂質	6.4g
	炭水化物	13.6g	68.6g	炭水化物	13.3g	67.5g	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	11.8g
ナトリウム	674mg	921mg	ナトリウム	549mg	714mg	ナトリウム	583mg	751mg	ナトリウム	426mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.1g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のごまタレ煮	麦	アジのみりん焼	麦	炊き合せ	麦	鯖の照焼	麦	
	ふきのきんぴら	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	塩枝豆	麦	鶏ごぼう	麦	うま塩キャベツ	麦か	
	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	カリフラワーの煮物	卵麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	
	フロccoliリーのサラダ		インゲンとえのきの炒め物	乳麦	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)		えのきのおろし和え	麦	
	マヨネーズ(小袋)	卵	★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(揚げ・小松菜)				★味噌汁(巻麩・白菜)	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	232kcal	487kcal	エネルギー	195kcal	461kcal	エネルギー	177kcal	445kcal	エネルギー	257kcal
	たんぱく質	17.7g	22.7g	たんぱく質	11.4g	17.2g	たんぱく質	18.0g	24.0g	たんぱく質	14.4g
脂質	10.5g	11.3g	脂質	11.8g	13.4g	脂質	5.2g	6.8g	脂質	12.8g	
炭水化物	13.5g	68.1g	炭水化物	11.8g	66.7g	炭水化物	15.0g	70.1g	炭水化物	20.5g	
ナトリウム	531mg	760mg	ナトリウム	783mg	1009mg	ナトリウム	594mg	823mg	ナトリウム	843mg	
食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎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		
	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	あぶらかれい味噌煮		手作りハンバーグ	卵乳麦	赤魚のごま焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	
	かぶのスープ煮	卵乳麦	人参グラッセ	乳麦	おろしポン酢ソース	麦	キャベツソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	
	人参しりしり	麦	青菜の玉子炒め	卵乳麦	アスパラ	麦	豚バラのすき焼き煮	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	
			★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(若芽・しめじ)		
					★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	225kcal	484kcal	エネルギー	263kcal	527kcal	エネルギー	319kcal	583kcal	エネルギー	212kcal
	たんぱく質	14.6g	19.8g	たんぱく質	19.1g	24.8g	たんぱく質	14.7g	20.3g	たんぱく質	14.1g
脂質	7.7g	9.0g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	18.0g	18.9g	脂質	9.9g	
炭水化物	24.4g	78.8g	炭水化物	23.6g	79.7g	炭水化物	21.9g	78.0g	炭水化物	16.4g	
ナトリウム	870mg	1035mg	ナトリウム	840mg	1067mg	ナトリウム	864mg	1091mg	ナトリウム	709mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	
合計	エネルギー	635kcal	1409kcal	エネルギー	612kcal	1401kcal	エネルギー	657kcal	1443kcal	エネルギー	647kcal
	たんぱく質	40.9g	56.5g	たんぱく質	40.4g	57.1g	たんぱく質	43.9g	60.6g	たんぱく質	41.1g
	脂質	28.3g	31.4g	脂質	29.9g	33.7g	脂質	30.1g	33.4g	脂質	31.6g
	炭水化物	51.5g	215.5g	炭水化物	48.7g	213.9g	炭水化物	52.1g	217.7g	炭水化物	48.7g
	ナトリウム	2075mg	2716mg	ナトリウム	2172mg	2790mg	ナトリウム	2041mg	2665mg	ナトリウム	1978mg
合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1606kcal	エネルギー	813kcal	1602kcal	エネルギー	855kcal	1641kcal	エネルギー	854kcal
	たんぱく質	48.6g	64.2g	たんぱく質	47.8g	64.5g	たんぱく質	50.8g	67.5g	たんぱく質	47.2g
	脂質	35.3g	38.4g	脂質	36.9g	40.7g	脂質	37.1g	40.4g	脂質	38.7g
	炭水化物	79.3g	243.3g	炭水化物	77.6g	242.8g	炭水化物	81.0g	246.6g	炭水化物	80.6g
	ナトリウム	2151mg	2792mg	ナトリウム	2249mg	2867mg	ナトリウム	2115mg	2739mg	ナトリウム	2052mg



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。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

○温め可

×温め不可



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○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。

週間献立表(カロリー調整食1440)



	10月25日(月)		10月26日(火)		10月27日(水)		10月28日(木)		10月29日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	目玉焼き	卵	豚肉と野菜の生姜炒め	麦		
	麩の玉子とし	卵乳麦	ごぼう大豆	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	切干と挽肉のオイスター炒め	麦		
	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	オクラのボン酢ジュレ和え	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	ハンパンジーサラダ	乳麦	カリフラワーの柚子味噌和え			
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	178kcal	371kcal
	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	12.6g	15.9g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	8.9g	9.4g
	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	11.8g	53.7g
ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	426mg	427mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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			
	ホッケの酒粕焼	麦	鶏のごまだれ煮	麦	アジのみりん焼	麦	炊き合せ	麦	鯖の照焼	麦		
	ふきのきんぴら	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	塩枝豆		鶏ごぼう	麦	うま塩キャベツ	麦か		
	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	カリフラワーの煮物	卵麦	菜の花とときのこの酢味噌和え		竹輪と菜の花の煮物	麦		
	ブロッコリーのサラダ		インゲンとえのきの炒め物	乳麦	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦			えのきのおろし和え	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
	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	14.4g	17.7g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	5.2g	5.7g	脂質	12.8g	13.3g
炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	20.5g	62.4g	
ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	843mg	844mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎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			
	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	あぶらかれい味噌煮		手作りハンバーグ	卵乳麦	赤魚のごま焼	麦	鶏のいそべ焼	麦		
	かぶのスープ煮	卵乳麦	人参グラッセ	乳麦	おろしボン酢ソース	麦	キャベツソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦		
	人参しりしり	麦	青菜の玉子炒め	卵乳麦	アスパラ		豚バラのすき焼き煮	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦		
			さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	法蓮草ソテー	乳麦		
					ミックスマカロニサラダ	卵乳麦						
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	319kcal	512kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	14.1g	17.4g
	脂質	7.7g	8.2g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	18.0g	18.5g	脂質	9.9g	10.4g
炭水化物	24.4g	66.3g	炭水化物	23.6g	65.5g	炭水化物	21.9g	63.8g	炭水化物	16.4g	58.3g	
ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	864mg	865mg	ナトリウム	709mg	710mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	43.9g	53.8g	たんぱく質	41.1g	51.0g
	脂質	28.3g	29.8g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	31.6g	33.1g
	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	48.7g	174.4g
	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	1978mg	1981mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	35.3g	36.8g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	38.7g	40.2g
	炭水化物	79.3g	205.0g	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	81.0g	206.7g	炭水化物	80.6g	206.3g
	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2052mg	2055mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
 ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。 ※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※アレルギーは特定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下さい。

○温め可

↓

「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℃)

×温め不可

↓

「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り付けて下さい。 ※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り付けの事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

週間献立表(たんぱく調整食40)

COOP ユーコープ



お食事の作り方



	10月25日(月)		10月26日(火)		10月27日(水)		10月28日(木)		10月29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						
	スクランブルエッグ	卵乳	鶏肉の中華甘酢炒め	麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	豚バラのすき焼き煮	麦	オムレツ	卵麦					
	麩とえのきのさっと煮	麦	里芋の揚げ煮	麦	マカロニトマト炒め	乳麦	大根と人参のきんぴら	麦	和風あんからめソース	麦					
	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	野菜サラダ	卵乳麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	ナスの油炒め	麦					
			トレッシング(小袋)	卵麦					白菜と人参の炒め煮	麦					
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	和風唐揚げ	麦	鱈のごま醤油焼	麦	マーボなす	麦落	牛肉の柳川風煮	卵乳麦	サワラの竜田揚	麦					
	人参のきんぴら	麦	オニオンソテー	卵乳麦	法蓮草ソテー	卵乳麦	赤玉南瓜煮	麦	さつま芋のコンソメ煮	卵乳麦					
	スイートパンフ	卵乳麦	春雨とじゃが芋の明太炒め	卵麦	さつま芋サラダ	卵乳麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	レインポー春雨	卵麦					
			インゲンとソナのマスタード和え	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵麦									
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g						
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	揚げ豆腐の和風あん	麦	赤魚の天ぷら	麦	すり身団子	卵麦	鶏のごまタレ煮	麦					
	ナスの炒り煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	おろし天つゆ	麦	スナップえんどう	卵麦	アスパラ	麦					
	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦	人参クラッセ	乳麦	竹輪のごま炒め	麦	菜の花のクリーム煮	乳麦					
			れんこんの梅和え	卵麦	豚肉ときのこのペロンチーノ	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	マッシュサラダ	卵麦					
					もずくの酢の物	麦									
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g						
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	揚げ豆腐の和風あん	麦	赤魚の天ぷら	麦	すり身団子	卵麦	鶏のごまタレ煮	麦					
	ナスの炒り煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	おろし天つゆ	麦	スナップえんどう	卵麦	アスパラ	麦					
	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦	人参クラッセ	乳麦	竹輪のごま炒め	麦	菜の花のクリーム煮	乳麦					
			れんこんの梅和え	卵麦	豚肉ときのこのペロンチーノ	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	マッシュサラダ	卵麦					
					もずくの酢の物	麦									
合計	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.6g	42.9g
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	80.7g	239.1g	炭水化物	87.8g	246.2g	炭水化物	91.9g	250.3g	炭水化物	76.8g	235.2g
	ナトリウム	1635mg	1638mg	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	1768mg	1771mg
	カリウム	1238mg	1421mg	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1554mg	1737mg	カリウム	1485mg	1668mg	カリウム	1366mg	1549mg
	リン	398mg	593mg	リン	447mg	642mg	リン	405mg	600mg	リン	421mg	616mg	リン	443mg	638mg
	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal
	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g
脂質	60.5g	62.3g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	60.0g	61.8g	
炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	95.9g	254.3g	炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	103.4g	261.8g	炭水化物	92.0g	250.4g	
ナトリウム	1638mg	1641mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	1769mg	1772mg	
カリウム	1294mg	1477mg	カリウム	1622mg	1805mg	カリウム	1614mg	1797mg	カリウム	1541mg	1724mg	カリウム	1423mg	1606mg	
リン	404mg	599mg	リン	450mg	645mg	リン	412mg	607mg	リン	427mg	622mg	リン	446mg	641mg	
食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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。 ※おかす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、個々のおかずに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下さい。



「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。



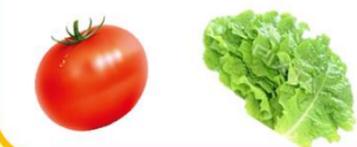
〇温め可

×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60)



	10月25日(月)		10月26日(火)		10月27日(水)		10月28日(木)		10月29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						
	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	豚肉と大根の煮物	麦	オムレツ	卵麦					
	洋風肉じゃが煮	乳麦	ミックスビーンズのクリーム煮	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	スパトマト炒め	乳麦	ホワイトソース	乳麦					
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	菜の花としらすのおひたし	麦	ナスの炒り煮	麦					
									法蓮草のおひたし	麦					
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g						
	赤魚のみぞれ煮	麦	豚肉とキャベツの塩おかつ	乳麦	ほっけ塩焼	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	カンキのアラ煮	麦					
	菜の花	卵麦	鶏肉のカレー煮	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	麦	ーロナスのオランダ煮	卵乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵乳麦					
	野菜炒め	卵麦	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	豚バラのすき焼き煮	麦	えびポテトサラダ	卵乳麦	コールスローサラダ	卵乳麦					
	スパゲティサラダ	卵乳麦			マカロニサラダ	卵麦									
間食	◎バナナ(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g						
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g						
	鶏肉のマーレード煮	麦	ブリの味噌焼		鶏肉とれんこんの照り煮	麦	白身魚のガーリックオイル焼き	乳	和風唐揚げ	麦					
	スナックえんどう		ふきのきんぴら	麦	キヌサヤ		アスパラ		オクラのベベロンチーノ	麦					
	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	春雨の五目炒め	卵乳麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦					
	法蓮草のごま和え	乳麦	たたきごぼう	麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	さつま芋サラダ	卵乳麦	麩と若芽の酢の物	麦					
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g						
	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	15.7g	16.4g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	13.5g	14.2g
	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	28.3g	91.2g
	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	863mg	864mg
	カリウム	440mg	512mg	カリウム	442mg	514mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	584mg	656mg	カリウム	706mg	778mg
	リン	152mg	229mg	リン	172mg	249mg	リン	202mg	279mg	リン	209mg	286mg	リン	230mg	307mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g
合計	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g						
	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	968kcal	1838kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	48.2g	62.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	41.3g	43.4g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	41.6g	43.7g
	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	82.3g	271.0g	炭水化物	87.3g	276.0g	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	98.3g	287.0g
	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	2135mg	2138mg
	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1718mg	1934mg	カリウム	1435mg	1651mg	カリウム	1660mg	1876mg	カリウム	1737mg	1953mg
	リン	470mg	701mg	リン	566mg	797mg	リン	531mg	762mg	リン	522mg	753mg	リン	586mg	817mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g

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。

0温め可

「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℃)

X温め不可

「電子レンジ」

② 電子レンジで温める場合はお皿に移しラップをして温めて下さい。

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えるとよりきれいに盛り付けられます





ご飯などをつけて1膳の完成です！

※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)・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。

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

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

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

週間献立表 (やわらか普通食)

COOP ユーコース

10月25日(月)		10月26日(火)		10月27日(水)		10月28日(木)		10月29日(金)	
品名	アレルギー								
★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のバター醤油 キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 スパマト炒め 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 竹輪とじゃが芋の玉子とじ ふきと大根のスープ煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦落か 麦落 麦	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 法蓮草と油揚げの煮物 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん スープキャベツ きのこの佃煮 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 163kcal たんぱく質 8.9g 脂質 8.4g 炭水化物 13.2g ナトリウム 533mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 434kcal 14.6g 9.3g 70.5g 975mg 2.5g	栄養価 エネルギー 186kcal たんぱく質 7.2g 脂質 10.0g 炭水化物 17.5g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 453kcal 13.0g 10.9g 74.0g 1172mg 3.0g	栄養価 エネルギー 145kcal たんぱく質 5.5g 脂質 7.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 556mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 421kcal 11.9g 9.2g 69.9g 997mg 2.5g	栄養価 エネルギー 165kcal たんぱく質 7.6g 脂質 10.3g 炭水化物 10.4g ナトリウム 525mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 432kcal 13.2g 11.2g 66.9g 968mg 2.5g	栄養価 エネルギー 127kcal たんぱく質 4.6g 脂質 7.4g 炭水化物 10.9g ナトリウム 645mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 395kcal 10.5g 8.3g 67.4g 1091mg 2.8g
★やわらかごはん180g 白身魚のムニエル 鶏ミンチと小松菜の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ポークジンジャー ブロッコリーとハムのクリーム煮 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖のみぞれ煮 法蓮草 春雨の五目炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 さつま揚げと小松菜の煮浸し 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	麦落か 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 四色煮豆 青菜のわさび和え ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 219kcal たんぱく質 16.5g 脂質 8.6g 炭水化物 16.5g ナトリウム 668mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 485kcal 22.2g 9.5g 72.8g 1111mg 2.8g	栄養価 エネルギー 212kcal たんぱく質 11.9g 脂質 10.5g 炭水化物 18.0g ナトリウム 814mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 495kcal 18.8g 12.3g 75.3g 1255mg 3.2g	栄養価 エネルギー 291kcal たんぱく質 13.0g 脂質 15.3g 炭水化物 24.8g ナトリウム 952mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 561kcal 19.0g 16.3g 81.6g 1396mg 3.6g	栄養価 エネルギー 257kcal たんぱく質 12.0g 脂質 12.9g 炭水化物 23.1g ナトリウム 908mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 523kcal 17.8g 13.8g 79.4g 1351mg 3.4g	栄養価 エネルギー 302kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.7g 炭水化物 15.7g ナトリウム 820mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 581kcal 23.0g 19.6g 74.8g 1261mg 3.2g
★やわらかごはん180g 天津飯の具(関西風) 豚肉とごぼうの甘辛煮 白菜の梅しそマヨネーズ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ホッケの幽庵焼 きのこソテー 揚げナスの肉味噌からめ キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ オニオンソテー 麩の野菜あんかけ 春菊のおひたし ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと白菜のクリーム煮込み ブロッコリーのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 竹の子と人参のおかか煮 かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 284kcal たんぱく質 10.6g 脂質 18.6g 炭水化物 17.4g ナトリウム 1135mg 食塩相当量 2.9g	おかずセット フルセット 549kcal 16.4g 19.5g 73.7g 1596mg 4.1g	栄養価 エネルギー 235kcal たんぱく質 13.3g 脂質 13.1g 炭水化物 12.4g ナトリウム 724mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 518kcal 19.4g 14.0g 72.4g 1166mg 3.0g	栄養価 エネルギー 241kcal たんぱく質 13.3g 脂質 11.6g 炭水化物 21.3g ナトリウム 863mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 508kcal 19.1g 12.5g 78.0g 1332mg 3.4g	栄養価 エネルギー 259kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.8g 炭水化物 11.9g ナトリウム 691mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 531kcal 22.7g 16.8g 68.9g 1132mg 2.9g	栄養価 エネルギー 223kcal たんぱく質 7.7g 脂質 11.2g 炭水化物 23.0g ナトリウム 945mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 490kcal 13.5g 12.1g 79.7g 1407mg 3.6g
栄養価 エネルギー 666kcal たんぱく質 36.0g 脂質 35.6g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2336mg 食塩相当量 6.0g	おかずセット フルセット 1468kcal 53.2g 38.3g 217.0g 3682mg 9.4g	栄養価 エネルギー 633kcal たんぱく質 32.4g 脂質 33.6g 炭水化物 47.9g ナトリウム 2268mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 1466kcal 51.2g 37.2g 221.7g 3593mg 9.2g	栄養価 エネルギー 677kcal たんぱく質 31.8g 脂質 34.4g 炭水化物 59.6g ナトリウム 2371mg 食塩相当量 6.0g	おかずセット フルセット 1490kcal 50.0g 38.0g 229.5g 3725mg 9.5g	栄養価 エネルギー 681kcal たんぱく質 36.1g 脂質 39.0g 炭水化物 45.4g ナトリウム 2124mg 食塩相当量 5.4g	おかずセット フルセット 1486kcal 53.7g 41.8g 215.2g 3451mg 8.8g	栄養価 エネルギー 652kcal たんぱく質 29.4g 脂質 37.3g 炭水化物 49.6g ナトリウム 2410mg 食塩相当量 6.1g	おかずセット フルセット 1466kcal 47.0g 40.0g 221.9g 3759mg 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)

	10月25日(月)			10月26日(火)			10月27日(水)			10月28日(木)			10月29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 大根と鶏肉のバター醤油 キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g がんとどきの含め煮 スパトマト炒め 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦		★全粥240g 竹輪とじゃが芋の玉子とじ ふきと大根のスープ煮 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦落 麦落 麦		★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 法蓮草と油揚げの煮物 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん スープキャベツ きのこの佃煮 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦					
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 163kcal 322kcal 8.9g 12.6g 8.4g 13.2g 533mg 1.4g	フルセット 322kcal 12.6g 9.1g 46.2g 973mg 2.5g		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 186kcal 345kcal 7.2g 10.9g 10.0g 17.5g 730mg 1.9g	フルセット 345kcal 10.9g 10.7g 50.5g 1170mg 3.0g		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 145kcal 304kcal 5.5g 9.2g 7.5g 13.5g 556mg 1.4g	フルセット 304kcal 9.2g 8.2g 46.5g 996mg 2.5g		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 165kcal 324kcal 7.6g 11.3g 10.3g 10.4g 525mg 1.3g	フルセット 324kcal 11.3g 11.0g 43.4g 965mg 2.5g		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 127kcal 286kcal 4.6g 8.3g 7.4g 10.9g 645mg 1.6g	フルセット 286kcal 8.3g 8.1g 43.9g 1085mg 2.8g
昼 食	★全粥240g 白身魚のムニエル 鶏ミンチと小松菜の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g ポークジンジャー ブロッコリーとハムのクリーム煮 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 鯖のみぞれ煮 法蓮草 春雨の五目炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 麻婆豆腐 さつま揚げと小松菜の煮しめ 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	麦落 卵麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め 四色煮豆 青菜のわさび和え ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦					
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 219kcal 378kcal 16.5g 20.2g 8.6g 16.5g 668mg 1.7g	フルセット 378kcal 20.2g 9.3g 49.5g 1108mg 2.8g		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 212kcal 371kcal 11.9g 15.6g 10.5g 18.0g 814mg 2.1g	フルセット 371kcal 15.6g 11.2g 51.0g 1254mg 3.2g		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 291kcal 450kcal 13.0g 16.7g 15.3g 24.8g 952mg 2.4g	フルセット 450kcal 16.7g 16.0g 57.8g 1392mg 3.5g		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 257kcal 416kcal 12.0g 15.7g 12.9g 23.1g 908mg 2.3g	フルセット 416kcal 15.7g 13.6g 56.1g 1348mg 3.4g		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 302kcal 461kcal 17.1g 20.8g 18.7g 15.7g 820mg 2.1g	フルセット 461kcal 20.8g 19.4g 48.7g 1260mg 3.2g
夕 食	★全粥240g 天津飯の具(関西風) 豚肉とごぼうの甘辛煮 白菜の梅しそマヨネーズ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g ホッケの幽庵焼 きのこソテー 揚げナスの肉味噌からめ キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 卵麦 麦		★全粥240g 鶏もも竜田揚げ オニオンソテー 麩の野菜あんかけ 春菊のおひたし ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g ブリのごま焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと白菜のクリーム煮込み ブロッコリーのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 竹の子と人参のおかか煮 かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦					
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 284kcal 443kcal 10.6g 14.3g 18.6g 17.4g 1135mg 2.9g	フルセット 443kcal 14.3g 19.3g 50.4g 1575mg 4.0g		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 235kcal 394kcal 13.3g 17.0g 13.1g 12.4g 724mg 1.8g	フルセット 394kcal 17.0g 13.8g 45.4g 1164mg 3.0g		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 241kcal 400kcal 13.3g 17.0g 11.6g 21.3g 863mg 2.2g	フルセット 400kcal 17.0g 12.3g 54.3g 1303mg 3.3g		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 259kcal 418kcal 16.5g 20.2g 15.8g 11.9g 691mg 1.8g	フルセット 418kcal 20.2g 16.5g 44.9g 1131mg 2.9g		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 223kcal 382kcal 7.7g 11.4g 11.2g 23.0g 945mg 2.4g	フルセット 382kcal 11.4g 11.9g 56.0g 1385mg 3.5g
合 計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 666kcal 1143kcal 36.0g 47.1g 35.6g 47.1g 2336mg 6.0g	フルセット 1143kcal 47.1g 37.7g 146.1g 3656mg 9.3g		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 633kcal 1110kcal 32.4g 43.5g 33.6g 146.9g 2268mg 5.8g	フルセット 1110kcal 43.5g 35.7g 146.9g 3588mg 9.2g		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 677kcal 1154kcal 31.8g 42.9g 34.4g 59.6g 2371mg 6.0g	フルセット 1154kcal 42.9g 36.5g 158.6g 3691mg 9.3g		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 681kcal 1158kcal 36.1g 47.2g 39.0g 45.4g 2124mg 5.4g	フルセット 1158kcal 47.2g 41.1g 144.4g 3444mg 8.8g		栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 652kcal 1129kcal 29.4g 40.5g 37.3g 49.6g 2410mg 6.1g	フルセット 1129kcal 40.5g 39.4g 148.6g 3730mg 9.5g

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

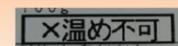
週間献立表 (ムース食)

10月25日(月)		10月26日(火)		10月27日(水)		10月28日(木)		10月29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
★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁	乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦	★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦
栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 101kcal 275kcal たんぱく質 1.9g 5.7g 脂質 5.4g 6.1g 炭水化物 12.8g 51.2g ナトリウム 487mg 1010mg 食塩相当量 1.2g 食塩相当量		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 137kcal 311kcal たんぱく質 4.1g 7.9g 脂質 6.7g 7.4g 炭水化物 15.4g 53.8g ナトリウム 763mg 1286mg 食塩相当量 1.9g 3.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 119kcal 293kcal たんぱく質 4.6g 8.4g 脂質 6.3g 7.0g 炭水化物 10.7g 49.1g ナトリウム 609mg 1132mg 食塩相当量 1.5g 2.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 118kcal 292kcal たんぱく質 3.4g 7.2g 脂質 5.2g 5.9g 炭水化物 15.6g 54.0g ナトリウム 571mg 1094mg 食塩相当量 1.5g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 124kcal 298kcal たんぱく質 3.4g 7.2g 脂質 3.1g 3.8g 炭水化物 21.3g 59.7g ナトリウム 415mg 938mg 食塩相当量 1.1g 2.4g	
★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁	乳麦落 卵麦か 乳麦 麦
栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 165kcal 339kcal たんぱく質 7.0g 10.8g 脂質 7.9g 8.6g 炭水化物 17.2g 55.6g ナトリウム 829mg 1352mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 163kcal 337kcal たんぱく質 9.2g 13.0g 脂質 6.8g 7.5g 炭水化物 15.5g 53.9g ナトリウム 867mg 1390mg 食塩相当量 2.2g 3.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 153kcal 327kcal たんぱく質 5.9g 9.7g 脂質 6.5g 7.2g 炭水化物 17.4g 55.8g ナトリウム 806mg 1329mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 223kcal 397kcal たんぱく質 10.2g 14.0g 脂質 12.1g 12.8g 炭水化物 18.1g 56.5g ナトリウム 840mg 1363mg 食塩相当量 2.1g 3.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 164kcal 338kcal たんぱく質 4.1g 7.9g 脂質 7.9g 8.6g 炭水化物 17.6g 56.0g ナトリウム 776mg 1299mg 食塩相当量 2.0g 3.3g	
★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁	卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 法蓮草とハムのマリネ 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦
栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 226kcal 400kcal たんぱく質 8.4g 12.2g 脂質 11.4g 12.1g 炭水化物 22.4g 60.8g ナトリウム 870mg 1393mg 食塩相当量 2.2g 3.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 176kcal 350kcal たんぱく質 9.2g 13.0g 脂質 6.3g 7.0g 炭水化物 21.3g 59.7g ナトリウム 700mg 1223mg 食塩相当量 1.8g 3.1g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 211kcal 385kcal たんぱく質 12.1g 15.9g 脂質 9.5g 10.2g 炭水化物 19.8g 58.2g ナトリウム 922mg 1445mg 食塩相当量 2.3g 3.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 183kcal 357kcal たんぱく質 7.2g 11.0g 脂質 9.5g 10.2g 炭水化物 17.3g 55.7g ナトリウム 711mg 1234mg 食塩相当量 1.8g 3.1g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 139kcal 313kcal たんぱく質 8.5g 12.3g 脂質 4.6g 5.3g 炭水化物 16.7g 55.1g ナトリウム 958mg 1481mg 食塩相当量 2.4g 3.8g	
栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 492kcal 1014kcal たんぱく質 17.3g 28.7g 脂質 24.7g 26.8g 炭水化物 52.4g 167.6g ナトリウム 2186mg 3755mg 食塩相当量 5.5g 9.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 476kcal 998kcal たんぱく質 22.5g 33.9g 脂質 19.8g 21.9g 炭水化物 52.2g 167.4g ナトリウム 2330mg 3899mg 食塩相当量 5.9g 9.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 483kcal 1005kcal たんぱく質 22.6g 34.0g 脂質 22.3g 24.4g 炭水化物 47.9g 163.1g ナトリウム 2337mg 3906mg 食塩相当量 5.9g 10.0g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 524kcal 1046kcal たんぱく質 20.8g 32.2g 脂質 26.8g 28.9g 炭水化物 51.0g 166.2g ナトリウム 2122mg 3691mg 食塩相当量 5.4g 9.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 427kcal 949kcal たんぱく質 16.0g 27.4g 脂質 15.6g 17.7g 炭水化物 55.6g 170.8g ナトリウム 2149mg 3718mg 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—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(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があります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。
※アレルギーは特定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)



お食事の作り方



	11月1日(月)		11月2日(火)		11月3日(水)		11月4日(木)		11月5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						
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	厚焼玉子	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦					
	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	三色煮豆	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦					
	大根と青菜の柚子和え	麦	菜の花ときのこの和え物	麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	キャベツと煮し鶏の辛子和え	麦	インゲンのごま和え	麦					
	★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(おつゆ麦・キャベツ)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(巻麦・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	138kcal	406kcal	エネルギー	184kcal	448kcal	エネルギー	144kcal	411kcal	エネルギー	158kcal	418kcal	エネルギー	169kcal	442kcal
	たんぱく質	9.1g	15.1g	たんぱく質	9.5g	15.1g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	9.8g	15.2g	たんぱく質	11.3g	17.6g
	脂質	5.1g	6.7g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	6.9g	8.5g	脂質	7.4g	8.4g	脂質	8.5g	10.2g
	炭水化物	15.6g	70.7g	炭水化物	25.1g	81.2g	炭水化物	13.9g	68.9g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	13.3g	69.1g
ナトリウム	726mg	955mg	ナトリウム	593mg	820mg	ナトリウム	694mg	921mg	ナトリウム	782mg	1036mg	ナトリウム	636mg	862mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	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						
	塩ダレステーキ		アジの野菜あんかけ	麦	和風唐揚げ	麦	ブリの塩焼		クリーム煮込みハンバーグ	乳麦					
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ミックスソテー	乳麦	キャベツソテー	乳麦	アスパラ						
	チキンアラビアータ	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	白菜の煮びたし	麦	金時豆煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦					
	★味噌汁(巻麦・えのき)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	フロッキーのサラダ	麦	若芽としらすのおひたし	麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	268kcal	530kcal	エネルギー	278kcal	532kcal	エネルギー	251kcal	505kcal	エネルギー	237kcal	499kcal	エネルギー	257kcal	513kcal
	たんぱく質	15.9g	21.5g	たんぱく質	20.1g	25.2g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	13.6g	18.7g
	脂質	15.6g	16.5g	脂質	14.8g	15.6g	脂質	11.5g	12.3g	脂質	9.5g	10.4g	脂質	13.4g	14.2g
	炭水化物	15.1g	70.6g	炭水化物	15.9g	70.3g	炭水化物	26.2g	80.4g	炭水化物	21.8g	77.5g	炭水化物	17.3g	72.2g
ナトリウム	651mg	877mg	ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	693mg	841mg	ナトリウム	490mg	736mg	ナトリウム	759mg	988mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.9g	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						
	◎キウイフルーツ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						
	サワラのバジルオリーブ焼		揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の生姜煮	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ほっけみりん焼						
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	旨みチンゲン菜	乳麦か	きのこソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	スナックえんどう						
	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	麩とえのきのさっと煮	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦					
	フロッキーのゴマ和え	乳麦	★味噌汁(白菜・人参)		春菊と豚肉の炒め物	麦落	春菊のおかか和え	卵麦	煮生酢	麦					
	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦			★味噌汁(若芽・キャベツ)		★すまし汁(えのき・おつゆ麦)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	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	210kcal	464kcal	エネルギー	212kcal	469kcal	エネルギー	227kcal	484kcal	エネルギー	212kcal	468kcal	エネルギー	231kcal	490kcal
	たんぱく質	18.4g	23.5g	たんぱく質	11.0g	16.0g	たんぱく質	19.1g	24.3g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	14.9g	20.1g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	10.4g	11.2g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	8.7g	10.0g
炭水化物	10.7g	65.1g	炭水化物	18.2g	73.2g	炭水化物	16.5g	71.7g	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	23.2g	77.6g	
ナトリウム	662mg	830mg	ナトリウム	687mg	915mg	ナトリウム	695mg	942mg	ナトリウム	765mg	912mg	ナトリウム	664mg	849mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
合計	エネルギー	616kcal	1400kcal	エネルギー	674kcal	1449kcal	エネルギー	622kcal	1400kcal	エネルギー	607kcal	1385kcal	エネルギー	657kcal	1445kcal
	たんぱく質	43.4g	60.1g	たんぱく質	40.6g	56.3g	たんぱく質	39.4g	55.5g	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	39.8g	56.4g
	脂質	31.6g	34.9g	脂質	30.9g	33.4g	脂質	28.4g	31.6g	脂質	28.1g	30.7g	脂質	30.6g	34.4g
	炭水化物	41.4g	206.4g	炭水化物	59.2g	224.7g	炭水化物	56.6g	221.0g	炭水化物	48.8g	214.4g	炭水化物	53.8g	218.9g
	ナトリウム	2039mg	2662mg	ナトリウム	2186mg	2789mg	ナトリウム	2082mg	2704mg	ナトリウム	2037mg	2684mg	ナトリウム	2059mg	2699mg
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	817kcal	1601kcal	エネルギー	872kcal	1647kcal	エネルギー	819kcal	1597kcal	エネルギー	814kcal	1592kcal	エネルギー	858kcal	1646kcal
	たんぱく質	50.8g	67.5g	たんぱく質	47.5g	63.2g	たんぱく質	47.1g	63.2g	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.8g
	脂質	38.6g	41.9g	脂質	37.9g	40.4g	脂質	35.4g	38.6g	脂質	35.2g	37.8g	脂質	37.6g	41.4g
	炭水化物	70.3g	235.3g	炭水化物	88.1g	253.6g	炭水化物	84.4g	248.8g	炭水化物	80.7g	246.3g	炭水化物	82.7g	247.8g
	ナトリウム	2116mg	2739mg	ナトリウム	2260mg	2863mg	ナトリウム	2158mg	2780mg	ナトリウム	2111mg	2758mg	ナトリウム	2136mg	2776mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.1g	



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



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。

週間献立表(カロリー調整食1440)



	11月1日(月)		11月2日(火)		11月3日(水)		11月4日(木)		11月5日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	厚焼玉子	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦					
	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	三色煮豆	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦					
	大根と青菜の柚子和え	麦	葉の花ときのこの和え物	麦	葉の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	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	138kcal	331kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	169kcal	362kcal
	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	11.3g	14.6g
	脂質	5.1g	5.6g	脂質	5.7g	6.2g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	8.5g	9.0g
	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	25.1g	67.0g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	13.3g	55.2g
	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	636mg	637mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	塩ダレポーク		アジの野菜あんかけ	麦	和風唐揚げ	麦	ブリの塩焼		クリーム煮込みハンバーグ	乳麦					
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	ミックスソテー	乳麦	キャベツソテー	乳麦	アスパラ						
	チキンアラビータ	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	白菜の煮びたし	麦	金時豆煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	257kcal	450kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	20.1g	23.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g
	脂質	15.6g	16.1g	脂質	14.8g	15.3g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	13.4g	13.9g
	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	26.2g	68.1g	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	17.3g	59.2g
	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	759mg	760mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	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						
	◎キウイフルーツ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						
	サワラのバジルオリーブ焼		揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	赤魚の生姜煮	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ほっけみりん焼						
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	旨みチンゲン菜	乳麦か	きのこソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	スナップえんどう						
	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	麩とえのきのさっと煮	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦					
	ブロッコリーのゴマ和え	乳麦			春菊と豚肉の炒め物	麦落	春菊のおかか和え	卵麦	煮生酢	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	210kcal	403kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	231kcal	424kcal
	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.9g	18.2g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	23.2g	65.1g
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	664mg	665mg	
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	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	674kcal	1253kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	607kcal	1186kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal
	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	39.8g	49.7g
	脂質	31.6g	33.1g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	28.4g	29.9g	脂質	28.1g	29.6g	脂質	30.6g	32.1g
	炭水化物	41.4g	167.1g	炭水化物	59.2g	184.9g	炭水化物	56.6g	182.3g	炭水化物	48.8g	174.5g	炭水化物	53.8g	179.5g
	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2059mg	2062mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	872kcal	1451kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal
	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	38.6g	40.1g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	35.4g	36.9g	脂質	35.2g	36.7g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	70.3g	196.0g	炭水化物	88.1g	213.8g	炭水化物	84.4g	210.1g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	82.7g	208.4g
	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2136mg	2139mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

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下さい。



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。



封を切ってお皿に盛り付けて下さい。※温め〇は火傷に注意!

ワンポイントアドバイス

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



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

※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ご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。 ※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※アレルギーは特定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40)



お食事の作り方



	11月1日(月)		11月2日(火)		11月3日(水)		11月4日(木)		11月5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	
	鶏肉のデミグラス煮込み	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	菜の花と牛肉の煮物	麦
	春雨タンタン	麦	里芋のかに風あなかけ	卵麦	スイートおさつ	麦	野菜たっぷりマーボ炒め	麦	白菜と厚揚げのとろみ煮	乳麦
	五目野菜の甘酢和え	麦	揚げナスのめかふ和え	麦	若芽の酢味噌和え		インゲンのごま和え	麦	たたきごぼう	麦
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	塩ダレポーク		トマト煮込みハンバーグ	乳麦	ホークシンジャー	麦	カンキのトマト炒め	麦	ナスと鶏肉のしき焼き	麦
	シャーマンポテト	乳麦	アスパラ	卵	きのこじゃが芋のデュージョ	卵	しめじのバター醤油パスタ	卵	ツナあっさり煮	卵
	コーンサラダ	卵	野菜のバジルチーズ焼き	卵	れんこんサラダ	卵	かぼちゃのクリームサラダ	卵	さつま芋サラダ	卵
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g	
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	白身魚の和風あん	麦	酢豚	麦	ポテトコロック	乳麦	煮込みタンとリーチキン	乳	サワラのおろし煮	麦
	人参のレモン煮	乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	ミックスソテー	乳麦	人参シャトー	麦	春雨の甘酢炒め	麦
	カリフラワーの塩炒め	乳麦	春雨フルーツサラダ	卵	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵	中華うま煮炒め	卵	ポテトサラダ	卵
	マカロニサラダ	卵			マカロニとパプリカのサラダ	卵	和風マヨネーズ和え	卵		
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	エビの和風あん	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	ポテトコロック	乳麦	煮込みタンとリーチキン	乳	サワラのおろし煮	麦
	人参のレモン煮	乳麦	春雨フルーツサラダ	卵	ミックスソテー	乳麦	人参シャトー	麦	春雨の甘酢炒め	麦
	カリフラワーの塩炒め	乳麦			さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵	中華うま煮炒め	卵	ポテトサラダ	卵
	マカロニサラダ	卵			マカロニとパプリカのサラダ	卵	和風マヨネーズ和え	卵		
合計	エネルギー	1704kcal	エネルギー	1695kcal	エネルギー	1050kcal	エネルギー	1698kcal	エネルギー	1704kcal
	たんぱく質	40.5g	たんぱく質	27.9g	たんぱく質	25.5g	たんぱく質	31.0g	たんぱく質	30.1g
	脂質	58.1g	脂質	53.4g	脂質	58.8g	脂質	53.7g	脂質	56.8g
	炭水化物	243.6g	炭水化物	90.4g	炭水化物	106.2g	炭水化物	249.9g	炭水化物	83.6g
	ナトリウム	1943mg	ナトリウム	2029mg	ナトリウム	1910mg	ナトリウム	1780mg	ナトリウム	1874mg
	カリウム	1554mg	カリウム	1666mg	カリウム	1557mg	カリウム	1465mg	カリウム	1618mg
	リン	620mg	リン	443mg	リン	394mg	リン	443mg	リン	435mg
	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	4.9g	食塩相当量	4.5g	食塩相当量	4.7g
	エネルギー	1038kcal	エネルギー	1030kcal	エネルギー	1098kcal	エネルギー	1032kcal	エネルギー	1039kcal
	たんぱく質	28.5g	たんぱく質	28.3g	たんぱく質	25.9g	たんぱく質	31.3g	たんぱく質	30.5g
脂質	56.4g	脂質	53.5g	脂質	58.9g	脂質	53.8g	脂質	56.9g	
炭水化物	258.8g	炭水化物	105.9g	炭水化物	117.7g	炭水化物	265.1g	炭水化物	99.1g	
ナトリウム	1944mg	ナトリウム	2035mg	ナトリウム	1913mg	ナトリウム	1781mg	ナトリウム	1880mg	
カリウム	1611mg	カリウム	1726mg	カリウム	1613mg	カリウム	1522mg	カリウム	1678mg	
リン	623mg	リン	450mg	リン	400mg	リン	446mg	リン	442mg	
食塩相当量	5.0g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	4.9g	食塩相当量	4.5g	食塩相当量	4.7g	



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下さい。



「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

※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)



	11月1日(月)			11月2日(火)			11月3日(水)			11月4日(木)			11月5日(金)		
	品名	アレルギー	アレルギー	品名	アレルギー	アレルギー	品名	アレルギー	アレルギー	品名	アレルギー	アレルギー	品名	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		
	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦		えび団子とかぶの煮物	卵麦		厚焼玉子	卵麦		豆腐ステーキ	卵		豚肉とふきの炒め煮	麦	
	なすの中華風南蛮漬け	麦		白菜の中華そぼろ煮	乳麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		蒸し鶏と春雨の炒め物	麦		れんこんと竹の子のおかか煮	麦	
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		カボチャとハムのサラダ	卵乳麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		ブロッコリーの玉子とじ	卵乳麦		ハムの和風サラダ	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	236kcal	526kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	218kcal	508kcal
	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	9.0g	13.9g
	脂質	16.5g	17.2g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	16.8g	79.7g
	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	633mg	634mg
カリウム	507mg	579mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	332mg	404mg	カリウム	247mg	319mg	カリウム	511mg	583mg	
リン	154mg	231mg	リン	117mg	194mg	リン	135mg	212mg	リン	116mg	193mg	リン	158mg	235mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	塩タレホーク			さわら南蛮焼	麦		鶏の酒蒸し煮	麦		ブリの塩焼	卵乳麦		牛肉の柳川風煮	卵乳麦	
	れんこんの五目炒め煮	麦		インゲンソテー	麦		菜の花	麦		きのこソテー	卵乳麦		鶏肉と小松菜煮	麦	
	オクラのボン酢シュレ	麦		牛肉と根菜の煮物	麦		豚肉としめじの生姜炒め	麦		油揚げと菜の花の煮物	卵乳麦		若芽の酢味噌和え		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	300kcal	590kcal
	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.8g	18.5g
	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.2g	82.1g
	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	761mg	762mg
カリウム	476mg	548mg	カリウム	717mg	789mg	カリウム	587mg	659mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	561mg	633mg	
リン	196mg	273mg	リン	231mg	308mg	リン	210mg	287mg	リン	178mg	255mg	リン	212mg	289mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	アジのカレー焼	麦		チキンピカタ	卵麦		牛肉と厚揚げの煮物	乳麦		鶏のマスタード焼き	麦		赤魚のごま焼	麦	
	人参グラッセ	乳麦		トマトソース			大豆と人参の煮物	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		アスパラ		
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦		ブロッコリー			もずくとなめこの三杯酢	卵麦		ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦		鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦	
	マッシュサラダ	卵乳麦		麩とえのきのさっと煮	麦					キャベツサラダ	卵乳麦		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	298kcal	588kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	360kcal	650kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	17.2g	22.1g
	脂質	16.3g	17.0g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	17.8g	18.5g
炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	17.0g	79.9g	
ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	593mg	594mg	
カリウム	569mg	641mg	カリウム	450mg	522mg	カリウム	692mg	764mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	540mg	612mg	
リン	195mg	272mg	リン	187mg	264mg	リン	214mg	291mg	リン	135mg	212mg	リン	205mg	282mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	エネジー	803kcal	1673kcal	エネジー	824kcal	1694kcal	エネジー	797kcal	1667kcal	エネジー	754kcal	1624kcal	エネジー	819kcal	1689kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	43.4g	58.1g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	42.7g	57.4g
	脂質	48.2g	50.3g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	48.0g	50.1g
	炭水化物	49.1g	237.8g	炭水化物	59.1g	247.8g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	49.1g	237.8g	炭水化物	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	1866mg	1869mg	ナトリウム	1987mg	1990mg
	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1272mg	1488mg	カリウム	1612mg	1828mg
	リン	545mg	776mg	リン	535mg	766mg	リン	559mg	790mg	リン	429mg	660mg	リン	575mg	806mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	947kcal
たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	44.2g	58.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	43.5g	58.2g	
脂質	48.4g	50.5g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	48.2g	50.3g	
炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	90.0g	278.7g	炭水化物	78.9g	267.6g	炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	83.9g	272.6g	
ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	1868mg	1871mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	
カリウム	1666mg	1882mg	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1724mg	1940mg	カリウム	1386mg	1602mg	カリウム	1732mg	1948mg	
リン	551mg	782mg	リン	549mg	780mg	リン	571mg	802mg	リン	435mg	666mg	リン	589mg	820mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.8g	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)・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。

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。

ワンポイントアドバイス
 ●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
 ●トマトや葉物の野菜を添えるとよりきれいに盛り付けられます

封を切ってお皿に盛付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意!

ご飯などをつけて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 ユーコーズ

		11月1日(月)			11月2日(火)			11月3日(水)			11月4日(木)			11月5日(金)																
		品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー														
朝 食	★やわらかごはん180g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	豚挽き肉と切干大根の煮物	ごぼうのごま酢和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	白菜と厚揚げのとりみ煮	蕪のそぼろ煮	人参しりしり	★味噌汁	★やわらかごはん180g	麩の玉子とじ	プロッコリーのカニカママヨネーズ	なめこ昆布	★味噌汁	★やわらかごはん180g	鶏大豆	切干大根煮	キャベツの白ドレ和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	ツナの子とじ	れんこんと人参の甘露煮	きくらげとこんにやくの佃煮	★味噌汁					
	栄養価	おかずセット	フルセット	エネルギー	131kcal	397kcal	エネルギー	76kcal	347kcal	エネルギー	131kcal	398kcal	エネルギー	162kcal	434kcal	エネルギー	120kcal	386kcal	エネルギー	120kcal	386kcal	エネルギー	120kcal	386kcal	エネルギー	120kcal	386kcal			
昼 食	★やわらかごはん180g	ハムカツ	人参グラッセ	一口ナスのオランダ煮	オクラのさっぱりオリーブ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	照焼チキン	法蓮草ソテー	大豆と人参の煮物	野菜のピーナッツ和え	★すまし汁	★やわらかごはん180g	トマト煮込みハンバーグ	キヌサヤ	油揚げと菜の花の煮物	大根と竹輪の酢の物	★味噌汁	★やわらかごはん180g	メバルのバジルオリーブ焼	ピーマンソテー	豆腐としめじのとりみ煮	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	★味噌汁	★豆ごはん	鶏のカレー照煮込み	プロッコリー	麩とえのきのさっと煮	春雨フルーツサラダ	★味噌汁
	栄養価	おかずセット	フルセット	エネルギー	255kcal	523kcal	エネルギー	269kcal	534kcal	エネルギー	210kcal	476kcal	エネルギー	149kcal	416kcal	エネルギー	263kcal	589kcal	エネルギー	263kcal	589kcal	エネルギー	263kcal	589kcal	エネルギー	263kcal	589kcal			
夕 食	★やわらかごはん180g	さわら味噌焼	ふきのかつお煮	麩と豚肉のチャンプルー	カリフラワーの甘酢漬け	★味噌汁	★やわらかごはん180g	えび団子の炊き合せ	キャベツと豚肉のカキソース炒め	カボチャとレンコンのサラダ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	さば塩焼	きのこソテー	ふきの含め煮	スパゲティサラダ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	カルビ井の具	ジャーマンポテト	蒸し野菜の塩こうじ和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	ブリの磯辺焼	人参グラッセ	鶏肉と野菜の中華炒め	春菊のおかか和え	★味噌汁		
	栄養価	おかずセット	フルセット	エネルギー	227kcal	493kcal	エネルギー	298kcal	565kcal	エネルギー	338kcal	619kcal	エネルギー	369kcal	636kcal	エネルギー	242kcal	508kcal	エネルギー	242kcal	508kcal	エネルギー	242kcal	508kcal	エネルギー	242kcal	508kcal			
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	エネルギー	613kcal	1413kcal	エネルギー	643kcal	1446kcal	エネルギー	679kcal	1493kcal	エネルギー	680kcal	1486kcal	エネルギー	625kcal	1483kcal	エネルギー	625kcal	1483kcal	エネルギー	625kcal	1483kcal	エネルギー	625kcal	1483kcal			
	蛋白質	28.7g	45.8g	蛋白質	30.7g	47.8g	蛋白質	28.2g	46.1g	蛋白質	28.2g	46.1g	蛋白質	34.7g	52.1g	蛋白質	34.6g	53.2g	蛋白質	34.6g	53.2g	蛋白質	34.6g	53.2g	蛋白質	34.6g	53.2g			

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)

	11月1日(月)			11月2日(火)			11月3日(水)			11月4日(木)			11月5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 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	麦		★全粥240g 白菜と厚揚げのとりみ煮 蕪のそぼろ煮 人参しりしり ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 麩の玉子とじ ブロッコリーのカニカママヨネーズ なめこ昆布 ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏大豆 切干大根煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g ツナの玉子とじ れんこんと人参の甘露煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 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 131kcal 290kcal 6.7g 10.4g 5.7g 6.4g 13.7g 46.7g 839mg 1279mg 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 76kcal 235kcal 3.4g 7.1g 2.8g 3.5g 9.4g 42.4g 362mg 802mg 0.9g 2.0g		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 131kcal 290kcal 4.9g 8.6g 7.9g 8.6g 11.2g 44.2g 548mg 988mg 1.4g 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 162kcal 321kcal 8.6g 12.3g 8.1g 8.8g 13.2g 46.2g 609mg 1049mg 1.5g 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 120kcal 279kcal 4.9g 8.6g 5.6g 6.3g 13.4g 46.4g 480mg 920mg 1.2g 2.3g	
昼 食	★全粥240g ハムカツ 人参グラッセ 一口ナスのオランダ煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 照焼チキン 法蓮草ソテー 大豆と人参の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦落 麦		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ キヌサヤ 油揚げと菜の花の煮物 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦		★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 豆腐としめじのとりみ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 麩とえのきのさつと煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 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 255kcal 414kcal 5.3g 9.0g 15.8g 16.5g 21.1g 54.1g 697mg 1137mg 1.8g 2.9g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 269kcal 428kcal 17.3g 21.0g 12.6g 13.3g 22.1g 55.1g 795mg 1235mg 2.0g 3.1g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 210kcal 369kcal 11.4g 15.1g 6.4g 7.1g 24.8g 57.8g 870mg 1310mg 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 149kcal 308kcal 14.4g 18.1g 5.1g 5.8g 11.6g 44.6g 648mg 1088mg 1.6g 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 263kcal 422kcal 11.8g 15.5g 15.5g 16.2g 19.0g 52.0g 694mg 1134mg 1.8g 2.9g	
夕 食	★全粥240g さわら味噌焼 ふきのかつお煮 麩と豚肉のチャンプルー カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵乳麦 麦		★全粥240g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉のカキソース炒め カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁	卵麦え 卵麦 卵乳麦 麦		★全粥240g さば塩焼 きのこソテー ふきの含め煮 スパゲティサラダ ★味噌汁	麦落 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g カルビ丼の具 ジャーマンポテト 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁	麦落 乳麦 麦		★全粥240g ブリの磯辺焼 人参グラッセ 鶏肉と野菜の中華炒め 春菊のおかか和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦落 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 227kcal 386kcal 16.7g 20.4g 9.7g 10.4g 17.0g 50.0g 889mg 1329mg 2.3g 3.4g		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 298kcal 457kcal 10.0g 13.7g 19.4g 20.1g 20.3g 53.3g 937mg 1377mg 2.4g 3.5g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 338kcal 497kcal 11.9g 15.6g 25.5g 26.2g 13.2g 46.2g 983mg 1423mg 2.5g 3.6g		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 369kcal 528kcal 11.7g 15.4g 22.7g 23.4g 28.3g 61.3g 1052mg 1492mg 2.7g 3.8g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 242kcal 401kcal 17.9g 21.6g 12.9g 13.6g 13.5g 46.5g 847mg 1287mg 2.2g 3.3g	
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 613kcal 1090kcal 28.7g 39.8g 31.2g 33.3g 51.8g 150.8g 2425mg 3745mg 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 643kcal 1120kcal 30.7g 41.8g 34.8g 36.9g 51.8g 150.8g 2094mg 3414mg 5.3g 8.6g		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 679kcal 1156kcal 28.2g 39.3g 39.8g 41.9g 49.2g 148.2g 2401mg 3721mg 6.1g 9.4g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 680kcal 1157kcal 34.7g 45.8g 35.9g 38.0g 53.1g 152.1g 2309mg 3629mg 5.8g 9.3g		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 625kcal 1102kcal 34.6g 45.7g 34.0g 36.1g 45.9g 144.9g 2021mg 3341mg 5.2g 8.5g	

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できません)

★ご連絡先
 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)

11月1日(月)		11月2日(火)		11月3日(水)		11月4日(木)		11月5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
★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦
栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 123kcal 297kcal たんぱく質 3.8g 7.6g 脂質 7.1g 7.8g 炭水化物 10.0g 48.4g ナトリウム 498mg 1021mg 食塩相当量 1.3g 食塩相当量		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 86kcal 260kcal たんぱく質 2.6g 6.4g 脂質 3.1g 3.8g 炭水化物 12.4g 50.8g ナトリウム 550mg 1073mg 食塩相当量 1.4g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 105kcal 279kcal たんぱく質 2.6g 6.4g 脂質 4.8g 5.5g 炭水化物 13.4g 51.8g ナトリウム 581mg 1104mg 食塩相当量 1.5g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 101kcal 275kcal たんぱく質 2.9g 6.7g 脂質 4.2g 4.9g 炭水化物 12.9g 51.3g ナトリウム 454mg 977mg 食塩相当量 1.2g 2.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 143kcal 317kcal たんぱく質 4.0g 7.8g 脂質 6.9g 7.6g 炭水化物 17.5g 55.9g ナトリウム 609mg 1132mg 食塩相当量 1.5g 2.9g	
★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリネサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦か 麦
栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 148kcal 322kcal たんぱく質 3.3g 7.1g 脂質 6.4g 7.1g 炭水化物 19.5g 57.9g ナトリウム 831mg 1354mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 212kcal 386kcal たんぱく質 5.6g 9.4g 脂質 12.6g 13.3g 炭水化物 19.0g 57.4g ナトリウム 816mg 1339mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 168kcal 342kcal たんぱく質 8.8g 12.6g 脂質 7.1g 7.8g 炭水化物 17.4g 55.8g ナトリウム 928mg 1451mg 食塩相当量 2.4g 3.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 200kcal 374kcal たんぱく質 8.7g 12.5g 脂質 9.8g 10.5g 炭水化物 18.2g 56.6g ナトリウム 807mg 1330mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 204kcal 378kcal たんぱく質 7.7g 11.5g 脂質 9.9g 10.6g 炭水化物 20.4g 58.8g ナトリウム 887mg 1410mg 食塩相当量 2.3g 3.6g	
★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦
栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 164kcal 338kcal たんぱく質 6.1g 9.9g 脂質 7.0g 7.7g 炭水化物 19.6g 58.0g ナトリウム 815mg 1338mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 212kcal 386kcal たんぱく質 9.1g 12.9g 脂質 8.4g 9.1g 炭水化物 24.9g 63.3g ナトリウム 638mg 1161mg 食塩相当量 1.6g 3.0g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 282kcal 456kcal たんぱく質 4.7g 8.5g 脂質 20.3g 21.0g 炭水化物 19.7g 58.1g ナトリウム 807mg 1330mg 食塩相当量 2.1g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 210kcal 384kcal たんぱく質 6.8g 10.6g 脂質 12.1g 12.8g 炭水化物 18.3g 56.7g ナトリウム 860mg 1383mg 食塩相当量 2.2g 3.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 173kcal 347kcal たんぱく質 6.8g 10.6g 脂質 9.7g 10.4g 炭水化物 15.3g 53.7g ナトリウム 721mg 1244mg 食塩相当量 1.8g 3.2g	
栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 435kcal 957kcal たんぱく質 13.2g 24.6g 脂質 20.5g 22.6g 炭水化物 49.1g 164.3g ナトリウム 2144mg 3713mg 食塩相当量 5.5g 9.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 510kcal 1032kcal たんぱく質 17.3g 28.7g 脂質 24.1g 26.2g 炭水化物 56.3g 171.5g ナトリウム 2004mg 3573mg 食塩相当量 5.1g 9.1g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 555kcal 1077kcal たんぱく質 16.1g 27.5g 脂質 32.2g 34.3g 炭水化物 50.5g 165.7g ナトリウム 2316mg 3885mg 食塩相当量 6.0g 9.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 511kcal 1033kcal たんぱく質 18.4g 29.8g 脂質 26.1g 28.2g 炭水化物 49.4g 164.6g ナトリウム 2121mg 3690mg 食塩相当量 5.5g 9.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 520kcal 1042kcal たんぱく質 18.5g 29.9g 脂質 26.5g 28.6g 炭水化物 53.2g 168.4g ナトリウム 2217mg 3786mg 食塩相当量 5.6g 9.7g	

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。



お皿に盛り付けて完成です

【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(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があります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。
※アレルギーは特定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。