

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



	8月22日(月)			8月23日(火)			8月24日(水)			8月25日(木)			8月26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		
	オムレツ	卵麦		肉詰いなり煮	卵麦		肉団子の中華炒め	卵乳麦落		厚焼玉子	卵麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦	
	ケチャップ(小袋)			スープキャベツ	乳麦		白菜と挽肉の旨煮	麦		牛肉とひじきの炒め煮	麦		レンコンとフキの煮物	麦	
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		南瓜とツナのサラダ	卵乳麦		大根と青菜の柚子和え	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	
	高野豆腐の味噌煮	卵麦		★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(揚げ・小松菜)														
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		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	170kcal	438kcal	エネルギー	143kcal	405kcal	エネルギー	189kcal	445kcal	エネルギー	176kcal	430kcal	エネルギー	139kcal	398kcal
	たんぱく質	11.2g	17.2g	たんぱく質	10.8g	16.5g	たんぱく質	9.6g	14.8g	たんぱく質	7.8g	12.9g	たんぱく質	8.8g	14.0g
	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	5.2g	6.5g
昼食	炭水化物	11.3g	66.4g	炭水化物	11.0g	66.7g	炭水化物	17.6g	72.5g	炭水化物	13.6g	68.0g	炭水化物	14.5g	68.7g
	ナトリウム	671mg	900mg	ナトリウム	651mg	877mg	ナトリウム	601mg	748mg	ナトリウム	680mg	828mg	ナトリウム	571mg	736mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.9g
	★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		カレイの甘酢野菜あんかけ	麦		マーボ豆腐	麦落		ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦		鶏肉の韓国風炒め	麦落	
	ピーマンソテー	卵乳麦		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦		アスパラ			炒り豆腐	卵乳麦	
	豚バラのすき焼き煮	麦		白菜の辛子柚子和え	麦		法蓮草ソテー	乳麦		鶏肉と小松菜煮	麦		ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	
	菜の花としめじの和え物	麦		★味噌汁(揚げ・なめこ)			★味噌汁(揚げ・白菜)			ひとくちがんと煮	麦		★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦	
	★味噌汁(白菜・なめこ)									★味噌汁(若芽・巻麴)	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	269kcal	525kcal	エネルギー	243kcal	509kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	206kcal	468kcal	エネルギー	255kcal	522kcal
間食	たんぱく質	14.1g	19.2g	たんぱく質	18.6g	24.4g	たんぱく質	13.0g	18.8g	たんぱく質	16.6g	22.2g	たんぱく質	18.4g	24.3g
	脂質	13.9g	14.7g	脂質	10.8g	12.4g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	12.6g	13.7g
	炭水化物	21.7g	76.6g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	13.4g	69.1g	炭水化物	16.8g	72.7g
	ナトリウム	666mg	920mg	ナトリウム	619mg	872mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	790mg	1036mg	ナトリウム	851mg	1078mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.7g
	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎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		
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サワラのごま醤油焼	麦		肉丼の具	麦		白身魚みりん焼	麦		照焼チキン	麦		ブリの西京焼		
	人参グラッセ	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		人参のきんぴら	麦	
夕食	鶏と蓮根のピリ辛煮	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		切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
	法蓮草と切干のおひたし	麦		★すまし汁(若芽・豆腐)	麦		大根のマヨネーズ和え	卵乳麦		野菜の三杯酢	麦		菜の花ときのこの和え物	麦	
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦					★味噌汁(若芽・しめじ)			★味噌汁(白菜・人参)			★味噌汁(揚げ・キャベツ)		
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	244kcal	498kcal	エネルギー	226kcal	481kcal	エネルギー	251kcal	508kcal	エネルギー	239kcal	507kcal
	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	16.2g	21.2g	たんぱく質	17.4g	23.3g
	脂質	10.4g	11.2g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	12.3g	13.1g	脂質	11.6g	13.2g
	炭水化物	11.5g	65.7g	炭水化物	19.9g	74.3g	炭水化物	12.3g	67.1g	炭水化物	17.4g	72.4g	炭水化物	15.2g	70.5g
	ナトリウム	775mg	923mg	ナトリウム	919mg	1087mg	ナトリウム	598mg	844mg	ナトリウム	725mg	953mg	ナトリウム	695mg	922mg
	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g
合計	エネルギー	649kcal	1427kcal	エネルギー	630kcal	1412kcal	エネルギー	629kcal	1407kcal	エネルギー	633kcal	1406kcal	エネルギー	633kcal	1427kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	44.4g	61.0g	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	40.6g	56.3g	たんぱく質	44.6g	61.6g
	脂質	33.0g	36.2g	脂質	29.2g	32.5g	脂質	30.0g	33.1g	脂質	31.9g	34.4g	脂質	29.4g	33.4g
	炭水化物	44.5g	208.7g	炭水化物	49.1g	214.1g	炭水化物	49.2g	213.9g	炭水化物	44.4g	209.5g	炭水化物	46.5g	211.9g
	ナトリウム	2112mg	2743mg	ナトリウム	2189mg	2836mg	ナトリウム	2055mg	2675mg	ナトリウム	2195mg	2817mg	ナトリウム	2117mg	2736mg
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1634kcal	エネルギー	828kcal	1610kcal	エネルギー	830kcal	1608kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal	エネルギー	832kcal	1626kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	51.3g	67.9g	たんぱく質	48.6g	64.8g	たんぱく質	48.3g	64.0g	たんぱく質	52.5g	69.5g
	脂質	40.1g	43.3g	脂質	36.2g	39.5g	脂質	37.0g	40.1g	脂質	38.9g	41.4g	脂質	36.4g	40.4g
	炭水化物	76.4g	240.6g	炭水化物	78.0g	243.0g	炭水化物	78.1g	242.8g	炭水化物	72.2g	237.3g	炭水化物	74.7g	240.1g
	ナトリウム	2186mg	2817mg	ナトリウム	2263mg	2910mg	ナトリウム	2132mg	2752mg	ナトリウム	2271mg	2893mg	ナトリウム	2193mg	2812mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.1g

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

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※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

	8月22日(月)			8月23日(火)			8月24日(水)			8月25日(木)			8月26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		
	オムレツ	卵麦		肉詰いなり煮	卵麦		肉団子の中華炒め	卵乳麦落		厚焼玉子	卵麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦	
	ケチャップ(小袋)			スープキャベツ	乳麦		白菜と挽肉の旨煮	麦		牛肉とひじきの炒め煮	麦		レンコンとフキの煮物	麦	
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		南瓜とツナのサラダ	卵乳麦		大根と青菜の柚子和え	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	
	高野豆腐の味噌煮	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	170kcal	363kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	139kcal	332kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	5.2g	5.7g
	炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	14.5g	56.4g
昼食	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	571mg	572mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	ささみ大葉フライ	麦		カレーの甘酢野菜あんかけ	麦		マーボ豆腐	麦落		ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦		鶏肉の韓国風炒め	麦落	
	ピーマンソテー	卵乳麦		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦		アスパラ			炒り豆腐	卵乳麦	
	豚バラのすき焼き煮	麦		白菜の辛子柚子和え	麦		法蓮草ソテー	乳麦		鶏肉と小松菜煮	麦		ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	
	菜の花としめじの和え物	麦								ひとくちがんも煮	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	269kcal	462kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	255kcal	448kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g
間食	脂質	13.9g	14.4g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	21.7g	63.6g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	16.8g	58.7g
	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	851mg	852mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g
	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎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		
	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	サワラのごま醤油焼	麦		肉丼の具	麦		白身魚みりん焼	麦		照焼チキン	麦		ブリの西京焼		
	人参グラッセ	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		人参のきんぴら	麦	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	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		切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
夕食	法蓮草と切干のおひたし	麦					大根のマヨネーズ和え	卵乳麦		野菜の三杯酢	麦		菜の花ときのこの和え物	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	210kcal	403kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	239kcal	432kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	17.4g	20.7g
	脂質	10.4g	10.9g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	15.2g	57.1g
	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	919mg	920mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	695mg	696mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		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	649kcal	1228kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal
合計	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	44.4g	54.3g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	44.6g	54.5g
	脂質	33.0g	34.5g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	29.4g	30.9g
	炭水化物	44.5g	170.2g	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	44.4g	170.1g	炭水化物	46.5g	172.2g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2117mg	2120mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	51.3g	61.2g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	52.5g	62.4g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	36.4g	37.9g
	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	74.7g	200.4g
	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g

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

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

〇温め可

×温め不可

「湯せん」

「電子レンジ」

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

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

電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。

封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意！

ごはんなどをつけて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



8月22日(月)				8月23日(火)				8月24日(水)				8月25日(木)				8月26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			
	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦		ミートボールのクリーム煮	卵乳麦			厚焼玉子	卵麦			鶏肉と野菜のクリーム煮込み	乳麦			揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦		
	竹輪のごま炒め	麦		シャーマンポテト	乳麦			白菜と厚揚げのとろみ煮	乳麦			揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦			春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦		
	揚げナスのめかぶ和え	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落			和風マヨネーズ和え	卵麦			大根なます	麦			かにかまサラダ	卵麦		
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット		
	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	302kcal	545kcal		エネルギー	265kcal	508kcal		エネルギー	235kcal	478kcal		エネルギー	368kcal	611kcal	
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g		たんぱく質	7.2g	11.3g		たんぱく質	6.9g	11.0g		たんぱく質	4.4g	8.5g	
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	17.9g	18.5g		脂質	15.7g	16.3g		脂質	12.4g	13.0g		脂質	25.3g	25.9g	
炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	28.4g	81.2g		炭水化物	25.3g	78.1g		炭水化物	23.9g	76.7g		炭水化物	28.9g	81.7g		
ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	573mg	574mg		ナトリウム	560mg	561mg		ナトリウム	531mg	532mg		ナトリウム	632mg	633mg		
カリウム	469mg	530mg	カリウム	592mg	653mg		カリウム	405mg	466mg		カリウム	459mg	520mg		カリウム	337mg	398mg		
リン	90mg	155mg	リン	138mg	203mg		リン	131mg	196mg		リン	121mg	186mg		リン	69mg	134mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g		食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g			
	ポークチャップ	乳麦		赤魚の幽庵焼	麦			煮込みタンドリーチキン	乳麦			ブリの蒲焼	麦			鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		
	きんぴられんこん	麦		インゲンと人参のグラッセ	乳麦			チンゲン菜ソテー	乳麦			人参のきんぴら	麦			きのこのきんぴら	麦		
	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵		南瓜煮	麦			ジャカ芋きんぴら	麦			麩の野菜あんかけ	麦			さつま芋サラダ	卵乳麦		
				レインボー春雨	卵麦			ハスタのサラダ	卵乳麦			レモンかぼちゃ	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	343kcal	586kcal	エネルギー	313kcal	556kcal		エネルギー	357kcal	600kcal		エネルギー	344kcal	587kcal		エネルギー	339kcal	582kcal	
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.6g	14.7g		たんぱく質	11.3g	15.4g		たんぱく質	11.7g	15.8g		たんぱく質	7.8g	11.9g	
	脂質	19.7g	20.3g	脂質	14.1g	14.7g		脂質	20.2g	20.8g		脂質	18.6g	19.2g		脂質	15.1g	15.7g	
炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	34.9g	87.7g		炭水化物	30.2g	83.0g		炭水化物	29.7g	82.5g		炭水化物	44.3g	97.1g		
ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	557mg	558mg		ナトリウム	484mg	485mg		ナトリウム	609mg	610mg		ナトリウム	700mg	701mg		
カリウム	609mg	670mg	カリウム	523mg	584mg		カリウム	444mg	505mg		カリウム	486mg	547mg		カリウム	576mg	637mg		
リン	163mg	228mg	リン	141mg	206mg		リン	120mg	185mg		リン	107mg	172mg		リン	145mg	210mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.2g	1.2g		食塩相当量	1.5g	1.6g		食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g				★ごはん150g			
	豆腐ハンバーグ	卵		ささみ大葉フライ	麦			カルビ丼の具	麦落			キャベツメンチ	卵乳麦			鯖の磯辺焼き	麦		
	きのこあん	麦		ピーマンソテー	卵乳麦			さつま芋の甘露煮	麦			オクラのべベロンチーノ	麦			人参のレモン煮	乳麦		
	里芋のおろし揚げ出し	麦		豚肉と大根のピリ辛煮	麦			キャベツサラダ	麦			人参しりしり	麦			野菜のパジルチーズ焼き	乳		
	マカロニとパブリカのサラダ	卵麦		コーンサラダ	卵乳麦			ドレッシング(小袋)	麦			さっぱりポテトサラダ	卵			大根のマヨネーズ和え	卵乳麦		
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット		
	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	360kcal	603kcal		エネルギー	364kcal	607kcal		エネルギー	386kcal	629kcal		エネルギー	347kcal	590kcal	
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g		たんぱく質	11.1g	15.2g		たんぱく質	8.9g	13.0g		たんぱく質	11.7g	15.8g	
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.3g	22.9g		脂質	16.4g	17.0g		脂質	25.1g	25.7g		脂質	22.4g	23.0g	
炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	25.1g	77.9g		炭水化物	42.9g	95.7g		炭水化物	30.5g	83.3g		炭水化物	24.0g	76.8g		
ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	614mg	615mg		ナトリウム	816mg	817mg		ナトリウム	522mg	523mg		ナトリウム	570mg	571mg		
カリウム	305mg	366mg	カリウム	435mg	496mg		カリウム	695mg	756mg		カリウム	614mg	675mg		カリウム	645mg	706mg		
リン	93mg	158mg	リン	130mg	195mg		リン	167mg	232mg		リン	131mg	196mg		リン	173mg	238mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.3g	1.3g		食塩相当量	1.4g	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	964kcal	1693kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal		エネルギー	986kcal	1715kcal		エネルギー	965kcal	1694kcal		エネルギー	1054kcal	1783kcal	
	たんぱく質	24.0g	36.3g	たんぱく質	30.8g	43.1g		たんぱく質	29.6g	41.9g		たんぱく質	27.5g	39.8g		たんぱく質	23.9g	36.2g	
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	54.3g	56.1g		脂質	52.3g	54.1g		脂質	56.1g	57.9g		脂質	62.8g	64.6g	
	炭水化物	83.8g	242.2g	炭水化物	88.4g	246.8g		炭水化物	98.4g	256.8g		炭水化物	84.1g	242.5g		炭水化物	97.2g	255.6g	
	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	1744mg	1747mg		ナトリウム	1860mg	1863mg		ナトリウム	1662mg	1665mg		ナトリウム	1902mg	1905mg	
	カリウム	1383mg	1566mg	カリウム	1550mg	1733mg		カリウム	1544mg	1727mg		カリウム	1559mg	1742mg		カリウム	1558mg	1741mg	
	リン	346mg	541mg	リン	409mg	604mg		リン	418mg	613mg		リン	359mg	554mg		リン	387mg	582mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g		食塩相当量	4.7g	4.7g		食塩相当量	4.2g	4.3g		食塩相当量	4.8g	4.9g		
合計(間食込)	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal		エネルギー	1049kcal	1778kcal		エネルギー	1029kcal	1758kcal		エネルギー	1102kcal	1831kcal	
	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	31.2g	43.5g		たんぱく質	29.9g	42.2g		たんぱく質	27.9g	40.2g		たんぱく質	24.3g	36.6g	
	脂質	59.3g	61.1g	脂質	54.4g	56.2g		脂質	52.4g	54.2g		脂質	56.2g	58.0g		脂質	62.9g	64.7g	
	炭水化物	99.3g	257.7g	炭水化物	99.9g	258.3g		炭水化物	113.6g	272.0g		炭水化物	99.6g	258.0g		炭水化物	108.7g	267.1g	
	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	1747mg	1750mg		ナトリウム	1861mg	1864mg		ナトリウム	1665mg	1668mg		ナトリウム	1905mg	1908mg	
	カリウム	1443mg	1626mg	カリウム	1606mg	1789mg		カリウム	1601mg	1784mg		カリウム	1619mg	1802mg		カリウム	1614mg	1797mg	
	リン	353mg	548mg	リン	415mg	610mg		リン	421mg	616mg		リン	366mg	561mg		リン	393mg	588mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g		食塩相当量	4.7g	4.7g		食塩相当量	4.2g	4.3g		食塩相当量	4.8g	4.9g	

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



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。

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

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」

「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。

○温め可

×温め不可

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れる事が出来ます

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

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

COOP ユーコーズ

8月22日(月)				8月23日(火)				8月24日(水)				8月25日(木)				8月26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 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁		麦 落 麦 卵乳 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とし 鶏ミンチと小松菜の煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		卵 麦 乳 麦 麦		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん きんぴられんこん 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁		卵 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋のおろし煮 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳 麦		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜の煮びたし ポテトチキン ★味噌汁		麦 麦 卵乳 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		栄養価	おかずセット	フルセット		栄養価	おかずセット	フルセット		栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	210kcal	477kcal	エネルギー	106kcal	374kcal		エネルギー	159kcal	436kcal		エネルギー	183kcal	452kcal		エネルギー	122kcal	392kcal	
	蛋白質	7.7g	13.3g	蛋白質	6.4g	12.2g		蛋白質	5.5g	11.8g		蛋白質	7.5g	13.6g		蛋白質	6.1g	11.9g	
	脂質	11.6g	12.5g	脂質	4.7g	5.6g		脂質	8.5g	9.5g		脂質	6.1g	7.1g		脂質	4.8g	5.7g	
	炭水化物	17.2g	73.7g	炭水化物	7.9g	64.6g		炭水化物	15.4g	73.5g		炭水化物	22.9g	79.6g		炭水化物	14.0g	71.2g	
	ナトリウム	703mg	1146mg	ナトリウム	522mg	966mg		ナトリウム	835mg	1276mg		ナトリウム	640mg	1110mg		ナトリウム	518mg	959mg	
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.5g		食塩相当量	2.1g	3.2g		食塩相当量	1.6g	2.8g		食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼食	★やわらかごはん180g サワラのエスカベッシュ 筑前煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		乳 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ チンゲン菜とピーマンのソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		卵 乳 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ポークチャップ ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁		乳 麦 卵 乳 麦		★やわらかごはん180g さばみりん干焼 ピーマンソテー 枝豆入り麻婆なす コールスローサラダ ★味噌汁		麦 卵 乳 麦 麦		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め ふきと大根のスープ煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 卵 乳 麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		栄養価	おかずセット	フルセット		栄養価	おかずセット	フルセット		栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	228kcal	500kcal	エネルギー	338kcal	623kcal		エネルギー	280kcal	548kcal		エネルギー	324kcal	590kcal		エネルギー	246kcal	522kcal	
	蛋白質	16.4g	22.6g	蛋白質	11.4g	17.9g		蛋白質	15.1g	21.0g		蛋白質	11.7g	17.4g		蛋白質	11.2g	17.6g	
	脂質	10.3g	11.3g	脂質	21.8g	23.5g		脂質	14.8g	15.7g		脂質	22.3g	23.2g		脂質	15.4g	17.1g	
	炭水化物	15.8g	73.0g	炭水化物	24.6g	82.9g		炭水化物	22.2g	78.7g		炭水化物	15.6g	72.0g		炭水化物	14.6g	70.8g	
	ナトリウム	939mg	1400mg	ナトリウム	938mg	1379mg		ナトリウム	735mg	1181mg		ナトリウム	748mg	1190mg		ナトリウム	780mg	1221mg	
	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g		食塩相当量	1.9g	3.0g		食塩相当量	1.9g	3.0g		食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕食	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 スパゲティサラダ ★味噌汁		卵 乳 麦 乳 麦 卵 乳 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 春雨のごま炒め オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁		麦 落 麦 麦 卵 麦		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ バジルスパ 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		乳 麦 乳 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き ジャガ芋ソテー ひじきとベーコンの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁		麦 麦 乳 麦 卵 乳 麦		★やわらかごはん180g 天津飯の具(関西風) 鶏肉と厚揚げの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		卵 乳 麦 乳 麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		栄養価	おかずセット	フルセット		栄養価	おかずセット	フルセット		栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	287kcal	556kcal	エネルギー	214kcal	480kcal		エネルギー	205kcal	471kcal		エネルギー	222kcal	496kcal		エネルギー	287kcal	554kcal	
	蛋白質	9.7g	15.8g	蛋白質	10.8g	16.5g		蛋白質	11.2g	16.9g		蛋白質	13.0g	19.2g		蛋白質	14.1g	19.8g	
	脂質	17.0g	18.0g	脂質	8.5g	9.4g		脂質	6.4g	7.3g		脂質	10.7g	11.7g		脂質	17.3g	18.2g	
	炭水化物	23.6g	80.3g	炭水化物	23.2g	79.6g		炭水化物	23.5g	79.7g		炭水化物	15.4g	73.0g		炭水化物	17.2g	73.6g	
	ナトリウム	853mg	1296mg	ナトリウム	950mg	1392mg		ナトリウム	759mg	1201mg		ナトリウム	780mg	1222mg		ナトリウム	976mg	1420mg	
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g		食塩相当量	1.9g	3.1g		食塩相当量	2.0g	3.1g		食塩相当量	2.5g	3.6g	
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		栄養価	おかずセット	フルセット		栄養価	おかずセット	フルセット		栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	725kcal	1533kcal	エネルギー	658kcal	1477kcal		エネルギー	644kcal	1455kcal		エネルギー	729kcal	1538kcal		エネルギー	655kcal	1468kcal	
	蛋白質	33.8g	51.7g	蛋白質	28.6g	46.6g		蛋白質	31.8g	49.7g		蛋白質	32.2g	50.2g		蛋白質	31.4g	49.3g	
	脂質	38.9g	41.8g	脂質	35.0g	38.5g		脂質	29.7g	32.5g		脂質	39.1g	42.0g		脂質	37.5g	41.0g	
	炭水化物	56.6g	227.0g	炭水化物	55.7g	227.1g		炭水化物	61.1g	231.9g		炭水化物	53.9g	224.6g		炭水化物	45.8g	215.6g	
	ナトリウム	2495mg	3842mg	ナトリウム	2410mg	3737mg		ナトリウム	2329mg	3658mg		ナトリウム	2168mg	3522mg		ナトリウム	2274mg	3600mg	
	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	6.1g	9.5g		食塩相当量	5.9g	9.3g		食塩相当量	5.5g	8.9g		食塩相当量	5.8g	9.1g	



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」

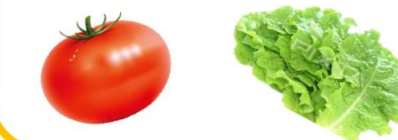
②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

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



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

週間献立表（刻み食）

coop ユーコープ

	8月22日(月)			8月23日(火)			8月24日(水)			8月25日(木)			8月26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 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん きんぴられんこん 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋のおろし煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜の煮びたし ポテトチキン ★味噌汁	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 210kcal 7.7g 11.6g 17.2g 703mg 1.8g	フルセット 369kcal 11.4g 12.3g 50.2g 1143mg 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 106kcal 6.4g 4.7g 7.9g 522mg 1.3g	フルセット 265kcal 10.1g 5.4g 40.9g 962mg 2.4g	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 159kcal 5.5g 8.5g 15.4g 835mg 2.1g	フルセット 318kcal 9.2g 9.2g 48.4g 1275mg 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 183kcal 7.5g 6.1g 22.9g 640mg 1.6g	フルセット 342kcal 11.2g 6.8g 55.9g 1080mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 122kcal 6.1g 4.8g 14.0g 518mg 1.3g	フルセット 281kcal 9.8g 5.5g 47.0g 958mg 2.4g
昼 食	★全粥240g サワラのエスカベッシュ 筑前煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g やわらかメンチカツ チンゲン菜とピーマンのソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦か 卵麦 卵麦 麦		★全粥240g ポークチャップ ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g さばみりん干焼 ピーマンソテー 枝豆入り麻婆なす コールスローサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦か 卵麦 麦		★全粥240g 焼肉塩炒め ふきと大根のスープ煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦か 卵乳麦落か 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 228kcal 16.4g 10.3g 15.8g 939mg 2.4g	フルセット 387kcal 20.1g 11.0g 48.8g 1379mg 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 338kcal 11.4g 21.8g 24.6g 938mg 2.4g	フルセット 497kcal 15.1g 22.5g 57.6g 1378mg 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 280kcal 15.1g 14.8g 22.2g 735mg 1.9g	フルセット 439kcal 18.8g 15.5g 55.2g 1175mg 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 324kcal 11.7g 22.3g 15.6g 748mg 1.9g	フルセット 483kcal 15.4g 23.0g 48.6g 1188mg 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 246kcal 11.2g 15.4g 14.6g 780mg 2.0g	フルセット 405kcal 14.9g 16.1g 47.6g 1220mg 3.1g
夕 食	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 スパゲティサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め 春雨のごま炒め オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁	麦落 麦 卵麦 麦		★全粥240g 照焼ハンバーグ バジルスパ 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏の幽庵焼き ジャガ芋ソテー ひじきとベーコンの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 天津飯の具(関西風) 鶏肉と厚揚げの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	卵乳麦 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 287kcal 9.7g 17.0g 23.6g 853mg 2.2g	フルセット 446kcal 13.4g 17.7g 56.6g 1293mg 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 214kcal 10.8g 8.5g 23.2g 950mg 2.4g	フルセット 373kcal 14.5g 9.2g 56.2g 1390mg 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 205kcal 11.2g 6.4g 23.5g 759mg 1.9g	フルセット 364kcal 14.9g 7.1g 56.5g 1199mg 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 222kcal 13.0g 10.7g 15.4g 780mg 2.0g	フルセット 381kcal 16.7g 11.4g 48.4g 1220mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 287kcal 14.1g 17.3g 17.2g 976mg 2.5g	フルセット 446kcal 17.8g 18.0g 50.2g 1416mg 3.6g
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 725kcal 33.8g 38.9g 56.6g 2495mg 6.4g	フルセット 1202kcal 44.9g 41.0g 155.6g 3815mg 9.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 658kcal 28.6g 35.0g 55.7g 2410mg 6.1g	フルセット 1135kcal 39.7g 37.1g 154.7g 3730mg 9.4g	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 644kcal 31.8g 29.7g 61.1g 2329mg 5.9g	フルセット 1121kcal 42.9g 31.8g 160.1g 3649mg 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 729kcal 32.2g 39.1g 53.9g 2168mg 5.5g	フルセット 1206kcal 43.3g 41.2g 152.9g 3488mg 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 655kcal 31.4g 37.5g 45.8g 2274mg 5.8g	フルセット 1132kcal 42.5g 39.6g 144.8g 3594mg 9.1g

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

週間献立表（ムース食）



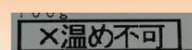
		8月22日(月)			8月23日(火)			8月24日(水)			8月25日(木)			8月26日(金)		
		品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		野菜の味噌風味		乳麦	豚すき		乳麦	切干大根と小松菜の煮物		麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物		乳麦	えんどう豆とベーコン炒め		卵乳麦
昼	食	白花豆煮		麦	一夜漬		乳麦	ひじき煮		乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	若芽とバインの酢の物		麦
		★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦
夕	食	栄養価		おかずセット	フルセット			栄養価		おかずセット	フルセット			栄養価		おかずセット
		エネルギー		124kcal	298kcal			エネルギー		73kcal	247kcal			エネルギー		86kcal
夜	食	蛋白質		3.4g	7.2g			蛋白質		2.1g	5.9g			蛋白質		2.6g
		脂質		3.1g	3.8g			脂質		2.6g	3.3g			脂質		3.1g
合	計	炭水化物		21.3g	59.7g			炭水化物		11.2g	49.6g			炭水化物		12.4g
		ナトリウム		418mg	941mg			ナトリウム		554mg	1077mg			ナトリウム		550mg
計		食塩相当量		1.1g	食塩相当量			食塩相当量		1.4g	2.7g			食塩相当量		1.4g
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
朝	食	ナスと鶏肉のしぎ焼き		乳麦	白身フライタルタル		卵乳麦	和風煮込みハンバーグ		乳麦	焼肉炒め		乳麦	スパイシーチキン		乳麦
		枝豆とかにかまの煮物		卵麦か	大根とベーコンの煮物		卵乳麦	五色煮		乳麦	切昆布と竹の子の煮物		乳麦	大根と椎茸の煮物		麦
昼	食	白菜と若芽の煮物		乳麦	法蓮草のおひたし		乳麦	青菜のわさび和え		卵乳麦	大根なます		麦	マリネサラダ		卵乳麦
		★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦
夕	食	栄養価		おかずセット	フルセット			栄養価		おかずセット	フルセット			栄養価		おかずセット
		エネルギー		164kcal	338kcal			エネルギー		204kcal	378kcal			エネルギー		212kcal
夜	食	蛋白質		4.1g	7.9g			蛋白質		6.6g	10.4g			蛋白質		5.6g
		脂質		7.9g	8.6g			脂質		11.4g	12.1g			脂質		12.6g
合	計	炭水化物		17.6g	56.0g			炭水化物		18.8g	57.2g			炭水化物		19.0g
		ナトリウム		776mg	1299mg			ナトリウム		892mg	1415mg			ナトリウム		816mg
計		食塩相当量		2.0g	3.3g			食塩相当量		2.3g	3.6g			食塩相当量		2.1g
朝	食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		赤魚の生姜煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦	白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦
昼	食	薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦	はんぺんの玉子とし		卵乳麦	鶏団子の中華風		卵乳麦か	きのこさんびら		乳麦	金時豆の煮物		乳麦
		法蓮草とハムのマリネ		卵乳麦	黒豆煮		乳麦	大根と竹輪の酢の物		乳麦	青菜のおひたし		乳麦	野菜の三杯酢		麦
夕	食	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦
		栄養価		おかずセット	フルセット			栄養価		おかずセット	フルセット			栄養価		おかずセット
夜	食	エネルギー		138kcal	312kcal			エネルギー		165kcal	339kcal			エネルギー		197kcal
		蛋白質		8.5g	12.3g			蛋白質		8.3g	12.1g			蛋白質		9.2g
合	計	脂質		4.5g	5.2g			脂質		7.7g	8.4g			脂質		7.1g
		炭水化物		16.8g	55.2g			炭水化物		15.4g	53.8g			炭水化物		24.7g
計		ナトリウム		958mg	1481mg			ナトリウム		644mg	1167mg			ナトリウム		643mg
		食塩相当量		2.4g	3.8g			食塩相当量		1.6g	3.0g			食塩相当量		1.6g

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



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

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

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

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

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

※★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。
※ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(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。

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



	8月29日(月)			8月30日(火)			8月31日(水)			9月1日(木)			9月2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		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		白身魚のしんじょう	卵麦	
	コーンと挽肉の炒め物	乳麦		鶏肉ピーマン炒め	麦		麩の玉子とじ	卵乳麦		チキンアラビアータ	麦		五色煮	麦	
	切干と人参のハリハリ	麦		ハムの和風サラダ	卵乳麦		えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦		オクラとコーンのおろし和え	麦		菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦		★味噌汁(白菜・なめこ)			★味噌汁(揚げ・なめこ)			★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	108kcal	362kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	178kcal	434kcal	エネルギー	165kcal	431kcal	エネルギー	140kcal	394kcal
	たんぱく質	6.8g	11.9g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	9.0g	14.8g	たんぱく質	6.9g	12.0g
	脂質	3.6g	4.4g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.9g	7.7g
昼食	炭水化物	12.7g	66.9g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	13.5g	68.4g	炭水化物	13.3g	68.2g	炭水化物	14.6g	69.0g
	ナトリウム	594mg	742mg	ナトリウム	560mg	707mg	ナトリウム	674mg	928mg	ナトリウム	581mg	834mg	ナトリウム	758mg	926mg
	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g
	★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			中華丼の具	麦え		ホッケの酒粕焼	麦		鶏のごまタレ煮	麦		アジのみりん焼	麦	
	スナッフえんどう			鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		人参のきんぴら	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		塩枝豆		
	五色煮豆	卵麦		大根の甘酢漬け			豚肉と大根の煮物	麦		厚揚げとふきの煮物	乳麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	
	麩と若芽の酢の物	麦		★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦		コールスローサラダ	卵乳麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		鶏肉とオクラの中華風	麦	
	★味噌汁(ひじき・キャベツ)						★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦		★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		★味噌汁(揚げ・小松菜)		
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
間食	エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	202kcal	475kcal	エネルギー	272kcal	531kcal	エネルギー	248kcal	502kcal	エネルギー	208kcal	476kcal
	たんぱく質	18.1g	23.2g	たんぱく質	13.8g	20.1g	たんぱく質	16.5g	21.7g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	22.2g	28.2g
	脂質	10.0g	10.8g	脂質	7.9g	9.6g	脂質	14.2g	15.5g	脂質	16.4g	17.2g	脂質	6.5g	8.1g
	炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	19.1g	74.9g	炭水化物	15.1g	69.5g	炭水化物	12.1g	66.5g	炭水化物	14.9g	70.0g
	ナトリウム	690mg	919mg	ナトリウム	910mg	1136mg	ナトリウム	595mg	760mg	ナトリウム	821mg	969mg	ナトリウム	706mg	935mg
	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g
	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎キウイフルーツ150g			◎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		
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉の香草焼	乳麦		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			ぶり辛牛肉炒め	麦落	
夕食	うま塩キャベツ	麦か		アスパラ			かぶのスープ煮	卵乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	
	竹輪のごま炒め	麦		春菊と豚肉の炒め物	麦落		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦		ごぼう大豆	麦		法蓮草と切干のおひたし	麦	
	法蓮草のおひたし	麦		ブロッコリーの煮物	麦		★味噌汁(若芽・豆腐)			キャベツのビーナッツ和え	麦落		★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦		★味噌汁(若芽・白菜)						★味噌汁(巻麩・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	290kcal	552kcal	エネルギー	189kcal	445kcal	エネルギー	222kcal	482kcal	エネルギー	220kcal	484kcal	エネルギー	285kcal	549kcal
	たんぱく質	19.5g	25.2g	たんぱく質	19.0g	24.1g	たんぱく質	15.2g	20.6g	たんぱく質	21.3g	27.0g	たんぱく質	12.4g	18.0g
	脂質	16.1g	17.0g	脂質	6.7g	7.5g	脂質	7.6g	8.6g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	18.2g	19.1g
	炭水化物	13.6g	69.3g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	23.4g	78.4g	炭水化物	19.8g	75.9g	炭水化物	15.1g	71.2g
	ナトリウム	743mg	969mg	ナトリウム	625mg	872mg	ナトリウム	904mg	1151mg	ナトリウム	790mg	1017mg	ナトリウム	758mg	985mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g
合計	エネルギー	617kcal	1389kcal	エネルギー	605kcal	1390kcal	エネルギー	672kcal	1447kcal	エネルギー	633kcal	1417kcal	エネルギー	633kcal	1419kcal
	たんぱく質	44.4g	60.3g	たんぱく質	42.0g	58.6g	たんぱく質	40.3g	56.0g	たんぱく質	43.3g	59.9g	たんぱく質	41.5g	58.2g
	脂質	29.7g	32.2g	脂質	27.9g	31.1g	脂質	31.8g	34.9g	脂質	31.5g	34.8g	脂質	31.6g	34.9g
	炭水化物	40.8g	205.6g	炭水化物	46.1g	211.7g	炭水化物	52.0g	216.3g	炭水化物	45.2g	210.6g	炭水化物	44.6g	210.2g
	ナトリウム	2027mg	2630mg	ナトリウム	2095mg	2715mg	ナトリウム	2173mg	2839mg	ナトリウム	2192mg	2820mg	ナトリウム	2222mg	2846mg
	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.3g
	エネルギー	818kcal	1590kcal	エネルギー	812kcal	1597kcal	エネルギー	869kcal	1644kcal	エネルギー	834kcal	1618kcal	エネルギー	831kcal	1617kcal
	たんぱく質	51.8g	67.7g	たんぱく質	48.1g	64.7g	たんぱく質	48.0g	63.7g	たんぱく質	50.7g	67.3g	たんぱく質	48.4g	65.1g
	脂質	36.7g	39.2g	脂質	35.0g	38.2g	脂質	38.8g	41.9g	脂質	38.5g	41.8g	脂質	38.6g	41.9g
	炭水化物	69.7g	234.5g	炭水化物	78.0g	243.6g	炭水化物	79.8g	244.1g	炭水化物	74.1g	239.5g	炭水化物	73.5g	239.1g
	ナトリウム	2104mg	2707mg	ナトリウム	2169mg	2789mg	ナトリウム	2249mg	2915mg	ナトリウム	2269mg	2897mg	ナトリウム	2296mg	2920mg
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g
合計(間食込)															

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

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※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

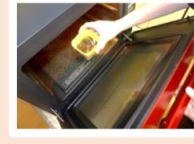
×温め不可

「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)



	8月29日(月)			8月30日(火)			8月31日(水)			9月1日(木)			9月2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		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		白身魚のしんじょう	卵麦	
	コーンと挽肉の炒め物	乳麦		鶏肉ピーマン炒め	麦		麩の玉子とじ	卵乳麦		チキンアラビアータ	麦		五色煮	麦	
	切干と人参のハリハリ	麦		ハムの和風サラダ	卵乳麦		えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦		オクラとコーンのおろし和え	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	
	エネルギー	108kcal	301kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	140kcal	333kcal
	たんぱく質	6.8g	10.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.9g	10.2g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	サワラのバジルオリーブ焼			中華丼の具	麦え		ホッケの酒粕焼	麦		鶏のごまタレ煮	麦		アジのみりん焼	麦	
	スナッペンどう			鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		人参のきんぴら	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		塩枝豆		
	五色煮豆	卵麦		大根の甘酢漬け			豚肉と大根の煮物	麦		厚揚げとふきの煮物	乳麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	
	麩と若芽の酢の物	麦					コールスローサラダ	卵乳麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		鶏肉とオクラの中華風	麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	208kcal	401kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	22.2g	25.5g
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			◎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		
	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏肉の香草焼	乳麦		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	
	うま塩キャベツ	麦か		アスパラ			かぶのスープ煮	卵乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	
	竹輪のごま炒め	麦		春菊と豚肉の炒め物	麦落		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦		ごぼう大豆	麦		法蓮草と切干のおひたし	麦	
	法蓮草のおひたし	麦		ブロッコリーの煮物	麦					キャベツのピーナッツ和え	麦落				
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	290kcal	483kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	285kcal	478kcal
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏肉の香草焼	乳麦		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	
	うま塩キャベツ	麦か		アスパラ			かぶのスープ煮	卵乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	
	竹輪のごま炒め	麦		春菊と豚肉の炒め物	麦落		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦		ごぼう大豆	麦		法蓮草と切干のおひたし	麦	
	法蓮草のおひたし	麦		ブロッコリーの煮物	麦					キャベツのピーナッツ和え	麦落				
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	290kcal	483kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	285kcal	478kcal
	たんぱく質	19.5g	22.8g	たんぱく質	19.0g	22.3g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	21.3g	24.6g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	6.7g	7.2g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	18.2g	18.7g
合計	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏肉の香草焼	乳麦		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	
	うま塩キャベツ	麦か		アスパラ			かぶのスープ煮	卵乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	
	竹輪のごま炒め	麦		春菊と豚肉の炒め物	麦落		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦		ごぼう大豆	麦		法蓮草と切干のおひたし	麦	
	法蓮草のおひたし	麦		ブロッコリーの煮物	麦					キャベツのピーナッツ和え	麦落				
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	605kcal	1184kcal	エネルギー	672kcal	1251kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal
	たんぱく質	44.4g	54.3g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	43.3g	53.2g	たんぱく質	41.5g	51.4g
	脂質	29.7g	31.2g	脂質	27.9g	29.4g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	31.6g	33.1g
合計(間食込)	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏肉の香草焼	乳麦		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	
	うま塩キャベツ	麦か		アスパラ			かぶのスープ煮	卵乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	
	竹輪のごま炒め	麦		春菊と豚肉の炒め物	麦落		蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦		ごぼう大豆	麦		法蓮草と切干のおひたし	麦	
	法蓮草のおひたし	麦		ブロッコリーの煮物	麦					キャベツのピーナッツ和え	麦落				
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	869kcal	1448kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	51.8g	61.7g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	50.7g	60.6g	たんぱく質	48.4g	58.3g
	脂質	36.7g	38.2g	脂質	35.0g	36.5g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.6g	40.1g

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



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



	8月29日(月)				8月30日(火)				8月31日(水)				9月1日(木)				9月2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	
	野菜入りトマトビーンズ	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	スクランブルエッグ	卵乳	肉団子の中華炒め	卵乳麦落	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	野菜たっぷりマーボ炒め	麦	ナスの炒り煮	麦	きんぴら	麦	きんぴら	麦	きんぴら	麦	きんぴら	麦	きんぴら	麦	きんぴら	麦	きんぴら	麦
	インゲンのごま和え	麦	春雨のサラダ	卵	スープキャベツ	乳麦	明太春雨サラダ	卵麦	明太春雨サラダ	卵麦	明太春雨サラダ	卵麦	明太春雨サラダ	卵麦	明太春雨サラダ	卵麦	明太春雨サラダ	卵麦	明太春雨サラダ	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	247kcal	490kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	327kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.0g
	脂質	14.4g	15.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	16.7g
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	
	スペイン風オムレツ	卵乳麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	和風唐揚げ	麦	鯖のごま醤油焼	麦	鯖のごま醤油焼	麦	鯖のごま醤油焼	麦	鯖のごま醤油焼	麦	鯖のごま醤油焼	麦	鯖のごま醤油焼	麦	鯖のごま醤油焼	麦
	野菜のブラウンソース煮込み	乳麦	アスパラ	麦	うま塩キャベツ	麦	人参グラッセ	麦	人参グラッセ	麦	人参グラッセ	麦	人参グラッセ	麦	人参グラッセ	麦	人参グラッセ	麦	人参グラッセ	麦
	マカロニサラダ	卵麦	牛肉のきんぴら	麦	スイートキャベツ	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦
			ポテトビーンズサラダ	卵麦	青菜のわさび和え	卵麦	インゲンとソナノマスのマスタード和え	卵麦	インゲンとソナノマスのマスタード和え	卵麦	インゲンとソナノマスのマスタード和え	卵麦	インゲンとソナノマスのマスタード和え	卵麦	インゲンとソナノマスのマスタード和え	卵麦	インゲンとソナノマスのマスタード和え	卵麦	インゲンとソナノマスのマスタード和え	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	355kcal	598kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	358kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.0g
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	23.1g
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	42.1g	94.9g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	25.3g
間食	★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	
	◎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		◎パイナップル(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎パイナップル(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		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	えびカツ	麦	えびカツ	麦	えびカツ	麦	えびカツ	麦	えびカツ	麦	えびカツ	麦	えびカツ	麦
	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	人参のレモン煮	乳麦	豚バラチンジャオ	麦	パジルスバ	乳麦	パジルスバ	乳麦	パジルスバ	乳麦	パジルスバ	乳麦	パジルスバ	乳麦	パジルスバ	乳麦	パジルスバ	乳麦
	コボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	白菜と豚肉の煮ひたし	麦	えびポテトサラダ	卵乳麦	きのこじゃが芋のアーヒョ	卵乳麦	きのこじゃが芋のアーヒョ	卵乳麦	きのこじゃが芋のアーヒョ	卵乳麦	きのこじゃが芋のアーヒョ	卵乳麦	きのこじゃが芋のアーヒョ	卵乳麦	きのこじゃが芋のアーヒョ	卵乳麦	きのこじゃが芋のアーヒョ	卵乳麦
			野菜炒め	卵麦			れんこんサラダ	卵麦	れんこんサラダ	卵麦	れんこんサラダ	卵麦	れんこんサラダ	卵麦	れんこんサラダ	卵麦	れんこんサラダ	卵麦	れんこんサラダ	卵麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	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	377kcal	620kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	296kcal	539kcal	エネルギー	296kcal	539kcal	エネルギー	296kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	13.5g
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	
	★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	
	★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	
	★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	
	★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	
	★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	
	★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	
	★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	
	★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	
	★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	
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	
	★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	
	★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	
	★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	
	★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	
	★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	
	★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	
	★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	
	★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	
	★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	
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	
	★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	
	★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	
	★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	
	★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	
	★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	
	★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	
	★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	
	★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	
	★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	



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)

coop ユーコース

	8月29日(月)			8月30日(火)			8月31日(水)			9月1日(木)			9月2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		
	豆腐のツナあんかけ	麦		三井寺煮	麦		目玉焼き	卵		肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
	野菜のバジルチーズ焼き	乳麦		小車麴煮	麦		洋風肉じゃが煮	乳麦		法蓮草ソテー	乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
	パンパンジーサラダ	乳麦		キャベツとウインナーのソテー	乳麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		れんこんサラダ	卵麦		えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	
				切干と人参のハリハリ	麦										
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	208kcal	498kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	225kcal	515kcal
	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	17.1g	80.0g
昼食	ナトリウム	401mg	402mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	703mg	704mg
	カリウム	542mg	614mg	カリウム	250mg	322mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	349mg	421mg
	リン	157mg	234mg	リン	91mg	168mg	リン	147mg	224mg	リン	152mg	229mg	リン	132mg	209mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鯖の磯辺焼き	麦		中華丼の具	麦		赤魚のみぞれ煮	麦		豚肉とキャベツの塩おかか	乳麦		ホッケの照焼	麦	
	アスパラ			里芋のかに風あんかけ	卵麦		菜の花			鶏肉のカレー煮	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦	
	麴とえのきのさつと煮	麦		コボウのビリー羊サラダ	卵乳麦		野菜炒め	卵麦		人参じりしり	麦		豚ハラのすき焼き煮	麦	
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落					スパゲティサラダ	卵乳麦					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
	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	272kcal	562kcal
間食	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	14.1g	19.0g
	脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.5g	17.5g	脂質	16.6g	17.3g
	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	14.7g	77.6g
	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	640mg	641mg
	カリウム	469mg	541mg	カリウム	596mg	668mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	644mg	716mg	カリウム	483mg	555mg
	リン	221mg	298mg	リン	202mg	279mg	リン	165mg	242mg	リン	205mg	282mg	リン	188mg	265mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(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		
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め			豚たまキャベツ	卵乳麦		鶏肉のマーマレード煮	麦		ブリの味噌焼			鶏肉のごま焼き	麦	
夕食	旨みチンゲン菜	乳麦か		鶏肉と小松菜煮	麦		スナッフえんどう			ふきのきんぴら	麦		キヌサヤ		
	キャロットエッグ	卵乳麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		揚ナスの煮物	麦		ブロッコリーの玉子とし	卵乳麦		春雨の五目炒め	卵乳麦	
							法蓮草のごま和え	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		野菜のピーナツ和え	麦落	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	295kcal	585kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	16.7g	17.4g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	15.5g	16.2g
	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	21.0g	83.9g
	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	708mg	709mg
	カリウム	626mg	698mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	416mg	488mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	451mg	523mg
合計	リン	201mg	278mg	リン	234mg	311mg	リン	148mg	225mg	リン	142mg	219mg	リン	90mg	167mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	★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	756kcal	1626kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	40.8g	55.5g
	脂質	43.3g	45.4g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	45.5g	47.6g
	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	54.4g	243.1g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	45.6g	234.3g	炭水化物	52.8g	241.5g
	ナトリウム	1702mg	1705mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2051mg	2054mg
	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1292mg	1508mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1283mg	1499mg
	リン	579mg	810mg	リン	527mg	758mg	リン	460mg	691mg	リン	499mg	730mg	リン	410mg	641mg
合計(間食込)	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	★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	882kcal	1752kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	41.6g	56.3g
	脂質	43.5g	45.6g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	45.7g	47.8g
	炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	89.5g	278.2g	炭水化物	68.6g	257.3g	炭水化物	83.7g	272.4g
	ナトリウム	1704mg	1707mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2057mg	2060mg
	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1734mg	1950mg	カリウム	1403mg	1619mg
	リン	585mg	816mg	リン	541mg	772mg	リン	466mg	697mg	リン	511mg	742mg	リン	424mg	655mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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して各ご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。 ※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※アレルギー は特定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、個々のおかずには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。

封を切ってお皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

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





ご飯などをつけて1膳の完成です！

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

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

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

週間献立表（やわらか普通食）

COOP ユーコープ

	8月29日(月)			8月30日(火)			8月31日(水)			9月1日(木)			9月2日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	がんもと白菜の煮物	麦		里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦		焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ	麦		さつま芋と豚肉の揚げ煮	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
朝食	中華うま煮	卵乳麦か		大豆と椎茸の煮物	麦		五色煮	麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦		大根と竹輪のひじき煮	麦	
	ひじきとごぼうのナムル	麦		和風スパゲティ	乳麦		キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦		なすのおひたし	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦	
朝食	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
朝食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	164kcal	430kcal	エネルギー	176kcal	446kcal	エネルギー	111kcal	394kcal	エネルギー	140kcal	406kcal	エネルギー	151kcal	430kcal
朝食	蛋白質	7.2g	12.8g	蛋白質	9.4g	15.5g	蛋白質	5.9g	12.8g	蛋白質	6.7g	12.3g	蛋白質	7.5g	13.4g
	脂質	9.5g	10.4g	脂質	4.2g	5.2g	脂質	3.7g	5.5g	脂質	5.1g	6.0g	脂質	9.3g	10.2g
朝食	炭水化物	12.1g	68.3g	炭水化物	24.6g	81.4g	炭水化物	13.8g	71.1g	炭水化物	15.9g	72.3g	炭水化物	11.3g	70.4g
	ナトリウム	791mg	1233mg	ナトリウム	697mg	1141mg	ナトリウム	692mg	1133mg	ナトリウム	517mg	959mg	ナトリウム	543mg	984mg
朝食	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	赤魚のスパイス焼	麦		鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け	乳麦		ブロッコリーのホイコーロー	乳麦落か		ブリの磯辺焼	麦		豆腐ハンバーグ	卵麦	
昼食	ピーマンのおかか和え			麩の野菜あんかけ	麦		ナポリタンポテ	乳麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		きのこあん	麦	
	豚肉と大根の煮物	麦		切干と人参のハリハリ	麦		青菜のわさび和え	卵麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	
昼食	若布の塩こうじ和え	卵麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャロットラペ	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
	★味噌汁	麦								★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
昼食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	185kcal	457kcal	エネルギー	173kcal	449kcal	エネルギー	256kcal	522kcal	エネルギー	297kcal	571kcal	エネルギー	237kcal	520kcal
昼食	蛋白質	16.0g	21.9g	蛋白質	10.2g	16.6g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	18.8g	25.0g	蛋白質	10.6g	17.4g
	脂質	6.9g	7.8g	脂質	7.6g	9.3g	脂質	14.8g	15.7g	脂質	15.7g	16.7g	脂質	13.5g	15.3g
昼食	炭水化物	15.6g	73.2g	炭水化物	14.6g	71.0g	炭水化物	19.6g	75.9g	炭水化物	19.1g	76.7g	炭水化物	18.1g	75.4g
	ナトリウム	792mg	1234mg	ナトリウム	693mg	1134mg	ナトリウム	954mg	1417mg	ナトリウム	717mg	1160mg	ナトリウム	664mg	1105mg
昼食	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g
夕食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	牛肉とキャベツの炒め物	麦		ポテトコロッケ	卵乳麦		サワラの西京焼			和風唐揚げ	麦		ポークジンジャー	麦	
夕食	豆腐の柚子あんかけ	麦		人参グラッセ	乳麦		大根の甘酢漬け			オクラのペペロンチーノ			カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	乳麦	
	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳麦落		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		鶏肉のすき焼煮	麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		さっぱりポテトサラダ	卵乳麦	
夕食	★味噌汁	麦		法蓮草とツナの外トマトマリネ			インゲンのごま和え	麦		野菜の三杯酢	麦		★味噌汁	麦	
				★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦				
夕食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	294kcal	572kcal	エネルギー	292kcal	559kcal	エネルギー	217kcal	493kcal	エネルギー	287kcal	564kcal	エネルギー	269kcal	536kcal
夕食	蛋白質	12.8g	19.4g	蛋白質	10.7g	16.3g	蛋白質	16.5g	22.4g	蛋白質	11.2g	17.6g	蛋白質	11.4g	17.4g
	脂質	18.4g	20.1g	脂質	16.9g	17.8g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	12.6g	14.3g	脂質	15.1g	16.0g
夕食	炭水化物	16.8g	73.4g	炭水化物	25.2g	81.6g	炭水化物	11.7g	70.3g	炭水化物	31.8g	88.3g	炭水化物	21.7g	78.2g
	ナトリウム	892mg	1336mg	ナトリウム	778mg	1222mg	ナトリウム	717mg	1159mg	ナトリウム	984mg	1426mg	ナトリウム	994mg	1438mg
夕食	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.7g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	643kcal	1459kcal	エネルギー	641kcal	1454kcal	エネルギー	584kcal	1409kcal	エネルギー	724kcal	1541kcal	エネルギー	657kcal	1486kcal
合計	蛋白質	36.0g	54.1g	蛋白質	30.3g	48.4g	蛋白質	34.3g	52.8g	蛋白質	36.7g	54.9g	蛋白質	29.5g	48.2g
	脂質	34.8g	38.3g	脂質	28.7g	32.3g	脂質	29.6g	33.2g	脂質	33.4g	37.0g	脂質	37.9g	41.5g
合計	炭水化物	44.5g	214.9g	炭水化物	64.4g	234.0g	炭水化物	45.1g	217.3g	炭水化物	66.8g	237.3g	炭水化物	51.1g	224.0g
	ナトリウム	2475mg	3803mg	ナトリウム	2168mg	3497mg	ナトリウム	2363mg	3709mg	ナトリウム	2218mg	3545mg	ナトリウム	2201mg	3527mg
合計	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.6g	9.0g



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。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

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



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

週間献立表（刻み食）

coop ユーコープ

	8月29日(月)			8月30日(火)			8月31日(水)			9月1日(木)			9月2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 がんもと白菜の煮物 中華うま煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦 麦		★全粥240g 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 大豆と椎茸の煮物 和風スパゲティ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 焼き豆腐ときこの生姜あんかけ 五色煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g さつま芋と豚肉の揚げ煮 切干と挽肉のオイスター炒め なすのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 油揚げの玉子とじ 大根と竹輪のひじき煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 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 164kcal 7.2g 9.5g 12.1g 791mg 2.0g	フルセット 323kcal 10.9g 10.2g 45.1g 1231mg 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 176kcal 9.4g 4.2g 24.6g 697mg 1.8g	フルセット 335kcal 13.1g 4.9g 57.6g 1137mg 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 111kcal 5.9g 3.7g 13.8g 692mg 1.8g	フルセット 270kcal 9.6g 4.4g 46.8g 1132mg 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 140kcal 6.7g 5.1g 15.9g 517mg 1.3g	フルセット 299kcal 10.4g 5.8g 48.9g 957mg 2.4g	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 151kcal 7.5g 9.3g 11.3g 543mg 1.4g	フルセット 310kcal 11.2g 10.0g 44.3g 983mg 2.5g
昼 食	★全粥240g 赤魚のスパイス焼 ピーマンのおかか和え 豚肉と大根の煮物 若布の塩こうじ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け 麩の野菜あんかけ 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g ブロッコリーのホイコーロー ナポリタンポテト 青菜のわさび和え ★味噌汁	乳麦落 乳麦 卵麦 麦		★全粥240g ブリの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と大豆の生姜煮 キャロットラペ ★味噌汁	麦 乳麦か 麦 麦 麦		★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚肉と南瓜の甘酢炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	卵 麦 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 185kcal 16.0g 6.9g 15.6g 792mg 2.0g	フルセット 344kcal 19.7g 7.6g 48.6g 1232mg 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 173kcal 10.2g 7.6g 14.6g 693mg 1.8g	フルセット 332kcal 13.9g 8.3g 47.6g 1133mg 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 256kcal 11.9g 14.8g 19.6g 954mg 2.4g	フルセット 415kcal 15.6g 15.5g 52.6g 1394mg 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 297kcal 18.8g 15.7g 19.1g 717mg 1.8g	フルセット 456kcal 22.5g 16.4g 52.1g 1157mg 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 237kcal 10.6g 13.5g 18.1g 664mg 1.7g	フルセット 396kcal 14.3g 14.2g 51.1g 1104mg 2.8g
夕 食	★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐の柚子あんかけ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦落 麦		★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g サワラの西京焼 大根の甘酢漬け 鶏肉のすき焼煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★全粥240g 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ 春雨とツナのピリ辛炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦		★全粥240g ポークジンジャー カリフラワーとウインナーのカレー炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 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 294kcal 12.8g 18.4g 16.8g 892mg 2.3g	フルセット 453kcal 16.5g 19.1g 49.8g 1332mg 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 292kcal 10.7g 16.9g 25.2g 778mg 2.0g	フルセット 451kcal 14.4g 17.6g 58.2g 1218mg 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 217kcal 16.5g 11.1g 11.7g 717mg 1.8g	フルセット 376kcal 20.2g 11.8g 44.7g 1157mg 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 287kcal 11.2g 12.6g 31.8g 984mg 2.5g	フルセット 446kcal 14.9g 13.3g 64.8g 1424mg 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 269kcal 11.4g 15.1g 21.7g 994mg 2.5g	フルセット 428kcal 15.1g 15.8g 54.7g 1434mg 3.6g
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 643kcal 36.0g 34.8g 44.5g 2475mg 6.3g	フルセット 1120kcal 47.1g 36.9g 143.5g 3795mg 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 641kcal 30.3g 28.7g 64.4g 2168mg 5.6g	フルセット 1118kcal 41.4g 30.8g 163.4g 3488mg 8.9g	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 584kcal 34.3g 29.6g 45.1g 2363mg 6.0g	フルセット 1061kcal 45.4g 31.7g 144.1g 3683mg 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 724kcal 36.7g 33.4g 66.8g 2218mg 5.6g	フルセット 1201kcal 47.8g 35.5g 165.8g 3538mg 8.9g	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 657kcal 29.5g 37.9g 51.1g 2201mg 5.6g	フルセット 1134kcal 40.6g 40.0g 150.1g 3521mg 8.9g

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

週間献立表（ムース食）



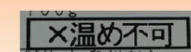
		8月29日(月)			8月30日(火)			8月31日(水)			9月1日(木)			9月2日(金)		
		品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝	食	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦 麦 麦	卵乳麦 卵乳麦 麦		乳麦 卵乳麦 麦	乳麦 卵乳麦 麦		乳麦 卵乳麦 麦	乳麦 卵乳麦 麦		乳麦 卵乳麦 麦	乳麦 卵乳麦 麦	卵麦 乳麦 麦			
昼	食	★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(とろみ)			★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦 麦 乳麦か 麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		乳麦 卵乳麦 麦 麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		卵乳麦か 卵麦か 卵乳麦 麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			
夕	食	★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(とろみ)			★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		乳麦 麦 乳麦 麦	乳麦 麦 乳麦 麦		乳麦 乳麦 乳麦 麦	乳麦 乳麦 乳麦 麦		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	乳麦 乳麦 乳麦 麦			
合	計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal
合	計	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g
		脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g
合	計	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g
		ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg
合	計	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g
合	計	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
		蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g
合	計	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.7g	10.4g
		炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g
合	計	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	882mg	1405mg
		食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g
合	計	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
		蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g
合	計	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g
		炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g
合	計	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	799mg	1322mg	ナトリウム	867mg	1390mg
		食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
合	計	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal
		蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	21.8g	33.2g
合	計	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.0g	20.1g	脂質	20.8g	22.9g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.8g	25.9g
		炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.8g	163.0g
合	計	ナトリウム	2193mg	3762mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2259mg	3828mg	ナトリウム	2418mg	3987mg
		食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.1g

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



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

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

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

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

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

※★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。
※ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(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。