

週間献立表(カロリー調整食1600)

coop ユーコース



お食事の作り方



	3月11日(月)			3月12日(火)			3月13日(水)			3月14日(木)			3月15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		
	えび団子とかぶの煮物	卵麦え		肉豆腐煮	麦		鶏肉のすき焼煮	麦		大豆の洋風五目煮	乳麦		ミートインオムレツ	卵麦	
	大豆と椎茸の煮物	麦		人参の炒り煮	麦		コンニャクの辛味炒め	麦乳麦落		竹輪のごま炒め	麦		スープキャベツ	乳麦	
	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		根菜の柚子マリネ			大根のマヨネーズ和え	卵乳麦		さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁(豆腐・白菜)			★味噌汁(揚げ・しめじ)			★すまし汁(若芽・豆腐)	麦		★味噌汁(揚げ・白菜)			★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	198kcal	459kcal	エネルギー	163kcal	429kcal	エネルギー	139kcal	393kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	150kcal	406kcal
	たんぱく質	13.3g	18.7g	たんぱく質	11.0g	16.9g	たんぱく質	7.1g	12.2g	たんぱく質	10.8g	16.6g	たんぱく質	5.4g	10.6g
	脂質	6.3g	7.3g	脂質	6.8g	8.4g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.2g	7.9g
昼食	炭水化物	23.3g	78.4g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	15.6g	70.0g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	16.5g	71.6g
	ナトリウム	812mg	1040mg	ナトリウム	616mg	842mg	ナトリウム	586mg	754mg	ナトリウム	730mg	957mg	ナトリウム	515mg	682mg
	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.7g
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚ロースの玉ねぎソース	麦		ホッケの磯辺焼	麦		豚肉のお好み焼風	麦		えび団子の炊き合せ	卵麦え		ブリのごま醤油焼	麦	
	白菜と挽肉の旨煮	麦		塩枝豆			青菜と高野豆腐の煮物	麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		インゲンソテー	乳麦	
	法蓮草のおひたし	麦		豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦		蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦		オクラの柚子胡椒和え	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
	★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦		イカのトマトマリネ	麦		★味噌汁(巻麴・えのき)	麦		★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦	
				★味噌汁(ひじき・キャベツ)											
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	204kcal	466kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	279kcal	541kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	231kcal	495kcal
間食	たんぱく質	15.3g	21.0g	たんぱく質	18.8g	23.9g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	12.0g	17.1g	たんぱく質	17.3g	23.0g
	脂質	11.2g	12.1g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	17.9g	18.8g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	12.5g	13.4g
	炭水化物	9.6g	65.3g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	12.7g	68.2g	炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	11.8g	67.9g
	ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	667mg	896mg	ナトリウム	685mg	911mg	ナトリウム	865mg	1094mg	ナトリウム	662mg	889mg
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g
	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎オレンジ200g			◎オレンジ200g			◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		鶏肉のマーマレード煮	麦		サワラの蒸し煮	麦		鶏のマスタード焼き	麦		豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	
	ブロッコリー			オニオンソテー	乳麦		ビーマンソテー	卵乳麦		ミックスソテー	乳麦		ブロッコリーの煮物	麦	
夕食	和風ポトフ	乳麦		油揚げの玉子とじ	卵麦		竹の子と人参のおかか煮	麦		ひとくちがんと煮	麦		キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦	
	菜の花のツナごま和え	麦		春雨の中華和え	卵乳麦		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(豆腐・なめこ)		
	★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦		★味噌汁(巻麴・えのき)	麦		★味噌汁(揚げ・小松菜)			★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦				
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	245kcal	507kcal	エネルギー	195kcal	463kcal	エネルギー	224kcal	480kcal	エネルギー	238kcal	498kcal
	たんぱく質	10.9g	16.1g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	16.4g	22.4g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	16.7g	22.1g
	脂質	11.0g	11.7g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.6g	13.6g
	炭水化物	21.0g	75.9g	炭水化物	18.7g	74.2g	炭水化物	14.4g	69.5g	炭水化物	9.3g	64.2g	炭水化物	14.1g	69.1g
	ナトリウム	710mg	857mg	ナトリウム	715mg	941mg	ナトリウム	908mg	1137mg	ナトリウム	576mg	723mg	ナトリウム	739mg	967mg
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g
合計	エネルギー	621kcal	1400kcal	エネルギー	626kcal	1410kcal	エネルギー	613kcal	1397kcal	エネルギー	632kcal	1411kcal	エネルギー	619kcal	1399kcal
	たんぱく質	39.5g	55.8g	たんぱく質	42.3g	58.9g	たんぱく質	39.8g	56.5g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	39.4g	55.7g
	脂質	28.5g	31.1g	脂質	29.0g	32.3g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	32.6g	35.7g	脂質	32.3g	34.9g
	炭水化物	53.9g	219.6g	炭水化物	46.8g	212.1g	炭水化物	42.7g	207.7g	炭水化物	45.2g	210.0g	炭水化物	42.4g	208.6g
	ナトリウム	2232mg	2833mg	ナトリウム	1998mg	2679mg	ナトリウム	2179mg	2802mg	ナトリウム	2171mg	2774mg	ナトリウム	1916mg	2538mg
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	4.9g	6.5g
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1597kcal	エネルギー	833kcal	1617kcal	エネルギー	812kcal	1596kcal	エネルギー	831kcal	1610kcal	エネルギー	816kcal	1596kcal
	たんぱく質	47.2g	63.5g	たんぱく質	48.4g	65.0g	たんぱく質	47.7g	64.4g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.4g
	脂質	35.5g	38.1g	脂質	36.1g	39.4g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	39.6g	42.7g	脂質	39.3g	41.9g
	炭水化物	81.7g	247.4g	炭水化物	78.7g	244.0g	炭水化物	70.9g	235.9g	炭水化物	73.4g	238.2g	炭水化物	70.2g	236.4g
	ナトリウム	2308mg	2909mg	ナトリウム	2072mg	2753mg	ナトリウム	2255mg	2878mg	ナトリウム	2247mg	2850mg	ナトリウム	1992mg	2614mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.7g

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてお家でご利用ください。 ※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★をご家庭でご利用ください。
 ※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8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。 ()内は献立表での表記です。
 ※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず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。



○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



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

「電子レンジ」



②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。



封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意!

ワンポイントアドバイス

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



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)



	3月11日(月)			3月12日(火)			3月13日(水)			3月14日(木)			3月15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		
	えび団子とかぶの煮物	卵麦え		肉豆腐煮	麦		鶏肉のすき焼煮	麦		大豆の洋風五目煮	乳麦		ミートインオムレツ	卵麦	
	大豆と椎茸の煮物	麦		人参の炒り煮	麦		コンニャクの辛味炒め	乳麦落		竹輪のごま炒め	麦		スープキャベツ	乳麦	
	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落		キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	麦		根菜の柚子マリネ			大根のマヨネーズ和え	卵乳麦		さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	
昼食		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	150kcal	343kcal
	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	5.4g	8.7g
	脂質	6.3g	6.8g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.2g	7.7g
	炭水化物	23.3g	65.2g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	16.5g	58.4g
	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	515mg	516mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g
間食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	豚ロースの玉ねぎソース	麦		ホッケの磯辺焼	麦		豚肉のお好み焼風	麦		えび団子の炊き合せ	卵麦え		ブリのごま醤油焼	麦	
	白菜と焼肉の旨煮	麦		塩枝豆			青菜と高野豆腐の煮物	麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		インゲンソテー	乳麦	
	法蓮草のおひたし	麦		豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦		蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦		オクラの柚子胡椒和え	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
				イカのトマトマリネ	麦								カリフラワーのピクルス		
夕食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎オレンジ200g			◎オレンジ200g			◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		鶏肉のマーマレード煮	麦		サワラの蒸し煮	麦		鶏のマスタード焼き	麦		豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	
	ブロッコリー			オニオンソテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		ミックスソテー	乳麦		ブロッコリーの煮物	麦	
	和風ポトフ	乳麦		油揚げの玉子とじ	卵麦		竹の子と人参のおかか煮	麦		ひとくちがなんも煮	麦		キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦	
	菜の花のツナごま和え	麦		春雨の中華和え	卵乳麦		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				
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	621kcal	1200kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	28.5g	30.0g	脂質	29.0g	30.5g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	53.9g	179.6g	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	42.7g	168.4g	炭水化物	45.2g	170.9g	炭水化物	42.4g	168.1g
	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1916mg	1919mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	35.5g	37.0g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	70.9g	196.6g	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	70.2g	195.9g
	ナトリウム	2308mg	2311mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	1992mg	1995mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず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。



温め〇は
「」表示

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 ユーコース

3月11日(月)			3月12日(火)			3月13日(水)			3月14日(木)			3月15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		★ごはん150g		★ごはん150g		
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豆腐のツナあんかけ	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦					
	麩とえのきのさつと煮	麦	スパトマト炒め	乳麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	ジャガ芋ときのこの煮物	麦					
	南瓜サラダ	卵乳麦	ごぼうのごま酢和え	麦	マリネサラダ	卵麦	カラフルサラダ	卵乳麦	春雨のサラダ	卵					
	おかず	ご飯セット	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	
たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	4.5g	8.6g	
脂質	16.7g	17.3g	脂質	10.4g	11.0g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	19.0g	19.6g	
炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	36.4g	89.2g	炭水化物	19.2g	72.0g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	34.7g	87.5g	
ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	477mg	478mg	ナトリウム	689mg	690mg	
カリウム	497mg	558mg	カリウム	302mg	363mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	420mg	481mg	
リン	143mg	208mg	リン	94mg	159mg	リン	91mg	156mg	リン	100mg	165mg	リン	82mg	147mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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		
	カレーの照焼	麦	メンチカツ	乳麦	塩ダレポーク		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	チキンのオイスターマヨ	卵麦					
	平さやいんげん		オクラのペペロンチーノ		春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	人参クラッセ	乳麦	ヒーマンソテー	卵乳麦					
	れんこんの主仕煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	五目野菜の甘酢和え	麦	ごま風味炒め	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦					
	さっぱりポテトサラダ	卵	ナスの焼肉炒め	乳麦			和風マヨネーズ和え	卵麦	コーンサラダ	卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	
たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	9.7g	13.8g	
脂質	17.3g	17.9g	脂質	26.5g	27.1g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	22.6g	23.2g	
炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	23.9g	76.1g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	19.6g	72.4g	
ナトリウム	427mg	428mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	671mg	672mg	
カリウム	606mg	667mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	482mg	543mg	カリウム	322mg	383mg	
リン	179mg	244mg	リン	151mg	216mg	リン	129mg	194mg	リン	128mg	193mg	リン	87mg	152mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	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	1.7g	1.7g	
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		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	豚肉のお好み焼風	麦	ヤンニョムチキン風	麦	白身魚の竜田揚	麦	肉野菜炒め	麦	鯖のトマトバジルソース	乳麦					
	マカロニの和風ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	きのこあん	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	さつま芋のコンソメ煮	乳麦					
	若芽のごま酢和え	麦	豚肉と大根のヒリ辛煮	麦	ジャーマンポテト	乳麦	ブロックリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦か	大根の甘酢漬け						
			和風マヨネーズ和え	卵麦	マカロニサラダ	卵麦									
	おかず	ご飯セット	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	
たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.8g	14.9g	
脂質	21.0g	21.6g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	20.4g	21.0g	
炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	25.5g	78.3g	
ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	469mg	470mg	
カリウム	464mg	525mg	カリウム	467mg	528mg	カリウム	536mg	597mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	574mg	635mg	
リン	145mg	210mg	リン	137mg	202mg	リン	212mg	277mg	リン	157mg	222mg	リン	145mg	210mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
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	973kcal	1702kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	25.0g	37.3g
	脂質	55.0g	56.8g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	62.0g	63.8g
	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	81.7g	240.1g	炭水化物	69.9g	228.3g	炭水化物	72.7g	231.1g	炭水化物	79.8g	238.2g
	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	1852mg	1855mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	1829mg	1832mg
	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1179mg	1362mg	カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1373mg	1556mg	カリウム	1316mg	1499mg
	リン	467mg	662mg	リン	382mg	577mg	リン	432mg	627mg	リン	385mg	580mg	リン	314mg	509mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計(間食込)	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	25.4g	37.7g
	脂質	55.1g	56.9g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	62.1g	63.9g
	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	85.1g	243.5g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	91.3g	249.7g
	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	1853mg	1856mg	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	1832mg	1835mg
	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1235mg	1418mg	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1372mg	1555mg
	リン	474mg	669mg	リン	388mg	583mg	リン	435mg	630mg	リン	392mg	587mg	リン	320mg	515mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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お家でご利用ください。 ※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★をご家庭でご利用ください
 ※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8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。 ()内は献立表での表記です。
 ※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず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。



温め〇×は
ここに表示

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60)

coop ユーコース

3月11日(月)			3月12日(火)			3月13日(水)			3月14日(木)			3月15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		★ごはん180g		★ごはん180g		
	肉団子と白菜のとろみ煮	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	
	コンニャクのおおさ炒め	麦	大根の柚香煮	麦	けんちん煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	里芋のおろし煮	麦	里芋のおろし煮	麦	里芋のおろし煮	麦	
	イカのトマトマリネ	麦	若芽の酢味噌和え		インゲンのごま和え	麦	法蓮草のおひたし	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦	
エネルギー	133kcal	423kcal	エネルギー	148kcal	438kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	
たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	5.4g	10.3g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	
脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	11.7g	12.4g	
炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	17.4g	80.3g	
ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	693mg	694mg	
カリウム	337mg	409mg	カリウム	331mg	403mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	442mg	514mg	
リン	139mg	216mg	リン	72mg	149mg	リン	177mg	254mg	リン	102mg	179mg	リン	113mg	190mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	チキンのオイスターマヨ	卵麦	カレーのスパイス揚げ	麦	塩ダレホーグ		赤魚の酒粕焼	麦	ヤンニョムチキン風	麦	ヤンニョムチキン風	麦	ヤンニョムチキン風	麦	
	人参グラッセ	乳麦	オクラのペペロンチーノ		高野豆腐と鶏肉の煮物	麦	ふきのきんぴら	麦	人参グラッセ	乳麦	人参グラッセ	乳麦	人参グラッセ	乳麦	
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦	中華キャベツ	麦	豚すき	麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	
	春雨の中巻和え	卵乳麦	白菜と昆布のナムル				ポテトサラダ	卵乳麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵乳麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵乳麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵乳麦	
エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	352kcal	642kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	
たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	14.8g	19.7g	
脂質	15.5g	16.2g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	18.6g	19.3g	
炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	17.7g	80.6g	
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	836mg	837mg	
カリウム	320mg	392mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	422mg	494mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	450mg	522mg	
リン	162mg	239mg	リン	235mg	312mg	リン	166mg	243mg	リン	169mg	246mg	リン	179mg	256mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎バナナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナッブル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	鯖のごま醤油焼	麦	豚肉とかぶの生姜煮	麦	サワラの蒸し煮	麦	鶏のごまとタレ煮	麦	ホッケーの磯辺焼	麦	ホッケーの磯辺焼	麦	ホッケーの磯辺焼	麦	
	塩枝豆		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	オニオンソテー	乳麦	塩ゆでアスパラ		平さやいんげん		平さやいんげん		平さやいんげん		
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	カリフラワーの甘酢漬け		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	五色煮豆	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	
	キャベツの白ドレ和え	卵麦			ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	玉子スバサラダ	卵乳麦	玉子スバサラダ	卵乳麦	玉子スバサラダ	卵乳麦	
エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	
たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
脂質	25.9g	26.6g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	15.7g	16.4g	
炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	17.3g	80.2g	
ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	882mg	883mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	711mg	712mg	
カリウム	572mg	644mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	440mg	512mg	
リン	231mg	308mg	リン	169mg	246mg	リン	199mg	276mg	リン	191mg	268mg	リン	207mg	284mg	
食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	761kcal	1631kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	46.0g	48.1g
	炭水化物	46.6g	235.3g	炭水化物	57.2g	245.9g	炭水化物	45.5g	234.2g	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	52.4g	241.1g
	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2240mg	2243mg
	カリウム	1229mg	1445mg	カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1399mg	1615mg	カリウム	1332mg	1548mg
	リン	532mg	763mg	リン	476mg	707mg	リン	542mg	773mg	リン	462mg	693mg	リン	499mg	730mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計(間食込)	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	46.2g	48.3g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	46.2g	48.3g
	炭水化物	77.1g	265.8g	炭水化物	88.1g	276.8g	炭水化物	76.0g	264.7g	炭水化物	80.9g	269.6g	炭水化物	83.3g	272.0g
	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2246mg	2249mg
	カリウム	1343mg	1559mg	カリウム	1647mg	1863mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1512mg	1728mg	カリウム	1452mg	1668mg
	リン	538mg	769mg	リン	490mg	721mg	リン	548mg	779mg	リン	474mg	705mg	リン	513mg	744mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g

週間献立表（やわらか普通食）

coop ユーコース

3月11日(月)				3月12日(火)				3月13日(水)				3月14日(木)				3月15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 がんもどきの含め煮 中華うま煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ひじきと大豆の煮物 三色炒め煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁						
	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	451kcal	エネルギー	140kcal	406kcal	エネルギー	109kcal	383kcal	エネルギー	141kcal	419kcal	エネルギー	112kcal	384kcal				
	蛋白質	5.7g	11.4g	蛋白質	6.4g	12.1g	蛋白質	8.8g	14.6g	蛋白質	10.9g	17.5g	蛋白質	6.1g	12.4g				
	脂質	10.2g	11.1g	脂質	2.6g	3.5g	脂質	2.4g	3.3g	脂質	4.8g	6.5g	脂質	3.6g	4.6g				
	炭水化物	16.9g	73.0g	炭水化物	22.8g	79.2g	炭水化物	13.1g	71.3g	炭水化物	13.9g	70.5g	炭水化物	15.0g	72.2g				
	ナトリウム	751mg	1194mg	ナトリウム	792mg	1254mg	ナトリウム	671mg	1112mg	ナトリウム	665mg	1109mg	ナトリウム	527mg	968mg				
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.5g				
昼食	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 平さやいんげん 豚肉とキャベツのごま風味炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚キムチ ふきの含め煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ 一口ナスのオランダ煮 れんこんサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 大根の酢漬 白菜とミンチの中華炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん 具沢山きんぴら キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁						
	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	200kcal	483kcal	エネルギー	195kcal	465kcal	エネルギー	369kcal	647kcal	エネルギー	263kcal	535kcal	エネルギー	222kcal	488kcal				
	蛋白質	13.7g	20.6g	蛋白質	10.5g	16.4g	蛋白質	10.3g	16.8g	蛋白質	15.8g	22.0g	蛋白質	9.1g	14.8g				
	脂質	9.5g	11.3g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	28.2g	29.9g	脂質	11.9g	12.9g	脂質	14.0g	14.9g				
	炭水化物	15.2g	72.5g	炭水化物	13.3g	70.5g	炭水化物	18.8g	75.6g	炭水化物	20.0g	77.0g	炭水化物	15.9g	72.2g				
	ナトリウム	764mg	1205mg	ナトリウム	799mg	1240mg	ナトリウム	718mg	1160mg	ナトリウム	751mg	1192mg	ナトリウム	665mg	1128mg				
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g				
夕食	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の塩麹炒め 豆腐のかに風あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 菜の花 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き ジャガイモと椎茸の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え ナスとひき肉のトマト煮込み 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁						
	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	202kcal	469kcal	エネルギー	323kcal	600kcal	エネルギー	220kcal	497kcal	エネルギー	260kcal	527kcal	エネルギー	303kcal	570kcal				
	蛋白質	10.5g	16.4g	蛋白質	11.4g	17.7g	蛋白質	16.6g	22.8g	蛋白質	11.8g	17.5g	蛋白質	12.3g	18.1g				
	脂質	11.4g	12.3g	脂質	17.0g	18.7g	脂質	7.5g	8.5g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	18.6g	19.5g				
	炭水化物	13.5g	70.0g	炭水化物	31.2g	87.7g	炭水化物	20.7g	78.8g	炭水化物	20.7g	77.1g	炭水化物	22.1g	78.6g				
	ナトリウム	814mg	1259mg	ナトリウム	804mg	1246mg	ナトリウム	897mg	1338mg	ナトリウム	824mg	1268mg	ナトリウム	780mg	1222mg				
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g				
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	587kcal	1403kcal	エネルギー	658kcal	1471kcal	エネルギー	698kcal	1527kcal	エネルギー	664kcal	1481kcal	エネルギー	637kcal	1442kcal				
	蛋白質	29.9g	48.4g	蛋白質	28.3g	46.2g	蛋白質	35.7g	54.2g	蛋白質	38.5g	57.0g	蛋白質	27.5g	45.3g				
	脂質	31.1g	34.7g	脂質	30.6g	34.1g	脂質	38.1g	41.7g	脂質	30.9g	34.5g	脂質	36.2g	39.0g				
	炭水化物	45.6g	215.5g	炭水化物	67.3g	237.4g	炭水化物	52.6g	225.7g	炭水化物	54.6g	224.6g	炭水化物	53.0g	223.0g				
	ナトリウム	2329mg	3658mg	ナトリウム	2395mg	3740mg	ナトリウム	2286mg	3610mg	ナトリウム	2240mg	3569mg	ナトリウム	1972mg	3318mg				
	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.0g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.0g	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 ユーコース

	3月11日(月)			3月12日(火)			3月13日(水)			3月14日(木)			3月15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 がんもどきの含め煮 中華うま煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 里芋のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g イカと白菜の中華煮 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	乳麦か 麦 麦 麦		★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ひじきと大豆の煮物 三色炒め煮 ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦		★全粥240g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁	卵麦 卵麦か 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 185kcal 5.7g 10.2g 16.9g 751mg 1.9g	フルセット 344kcal 9.4g 10.9g 49.9g 1191mg 3.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 140kcal 6.4g 2.6g 22.8g 792mg 2.0g	フルセット 299kcal 10.1g 3.3g 55.8g 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 109kcal 8.8g 2.4g 13.1g 671mg 1.7g	フルセット 268kcal 12.5g 3.1g 46.1g 1111mg 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 141kcal 10.9g 4.8g 13.9g 665mg 1.7g	フルセット 300kcal 14.6g 5.5g 46.9g 1105mg 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 112kcal 6.1g 3.6g 15.0g 527mg 1.3g	フルセット 271kcal 9.8g 4.3g 48.0g 967mg 2.5g
昼食	★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 平さやいんげん 豚肉とキャベツのごま風味炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚キムチ ふきの含め煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g チキンピカタ 一口ナスのオランダ煮 れんこんサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g アジの幽庵焼 大根の酢漬 白菜とミンチの中華炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦か 卵麦 麦		★全粥240g 豆腐ハンバーグのきのこあん 具沢山きんぴら 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 200kcal 13.7g 9.5g 15.2g 764mg 1.9g	フルセット 359kcal 17.4g 10.2g 48.2g 1204mg 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 195kcal 10.5g 11.0g 13.3g 799mg 2.0g	フルセット 354kcal 14.2g 11.7g 46.3g 1239mg 3.2g	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 369kcal 10.3g 28.2g 18.8g 718mg 1.8g	フルセット 528kcal 14.0g 28.9g 51.8g 1158mg 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 263kcal 15.8g 11.9g 20.0g 751mg 1.9g	フルセット 422kcal 19.5g 12.6g 53.0g 1191mg 3.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 222kcal 9.1g 14.0g 15.9g 665mg 1.7g	フルセット 381kcal 12.8g 14.7g 48.9g 1105mg 2.8g
夕食	★全粥240g 鶏肉と野菜の塩麹炒め 豆腐のかに風あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁			★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 白身魚の味噌煮 菜の花 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 生姜焼き ジャガイモと椎茸の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁	麦落 麦 卵麦 麦		★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え ナスとひき肉のトマト煮込み 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	麦 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 202kcal 10.5g 11.4g 13.5g 814mg 2.1g	フルセット 361kcal 14.2g 12.1g 46.5g 1254mg 3.2g	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 323kcal 11.4g 17.0g 31.2g 804mg 2.0g	フルセット 482kcal 15.1g 17.7g 64.2g 1244mg 3.2g	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 220kcal 16.6g 7.5g 20.7g 897mg 2.3g	フルセット 379kcal 20.3g 8.2g 53.7g 1337mg 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 260kcal 11.8g 14.2g 20.7g 824mg 2.1g	フルセット 419kcal 15.5g 14.9g 53.7g 1264mg 3.2g	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 303kcal 12.3g 18.6g 22.1g 780mg 2.0g	フルセット 462kcal 16.0g 19.3g 55.1g 1220mg 3.1g
合計	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 587kcal 29.9g 31.1g 45.6g 2329mg 5.9g	フルセット 1064kcal 41.0g 33.2g 144.6g 3649mg 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 658kcal 28.3g 30.6g 67.3g 2395mg 6.0g	フルセット 1135kcal 39.4g 32.7g 166.3g 3715mg 9.5g	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 698kcal 35.7g 38.1g 52.6g 2286mg 5.8g	フルセット 1175kcal 46.8g 40.2g 151.6g 3606mg 9.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 664kcal 38.5g 30.9g 54.6g 2240mg 5.7g	フルセット 1141kcal 49.6g 33.0g 153.6g 3560mg 9.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 637kcal 27.5g 36.2g 53.0g 1972mg 5.0g	フルセット 1114kcal 38.6g 38.3g 152.0g 3292mg 8.4g

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。

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

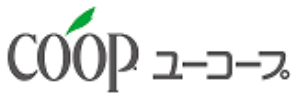
ご飯などをつけて1膳の**完成**です♪

★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）



	3月11日(月)			3月12日(火)			3月13日(水)			3月14日(木)			3月15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 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 麦 麦		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦		★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦		★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)	乳麦 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 102kcal 2.9g 4.2g 12.9g 454mg 1.2g	フルセット 276kcal 6.7g 4.9g 51.3g 977mg 食塩相当量	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 143kcal 4.0g 6.9g 17.5g 609mg 1.5g	フルセット 317kcal 7.8g 7.6g 55.9g 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 96kcal 4.7g 4.0g 11.2g 625mg 1.6g	フルセット 270kcal 8.5g 4.7g 49.6g 1148mg 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 93kcal 3.3g 3.4g 12.4g 568mg 1.4g	フルセット 267kcal 7.1g 4.1g 50.8g 1091mg 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 87kcal 3.6g 2.6g 13.4g 623mg 1.6g	フルセット 261kcal 7.4g 3.3g 51.8g 1146mg 2.9g
昼食	★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(とろみ)	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(とろみ)	乳麦 麦 乳麦か 麦		★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)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		★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)	乳麦 卵乳麦 麦 麦		★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)	乳麦か 卵麦か 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 193kcal 8.3g 9.5g 17.7g 811mg 2.1g	フルセット 367kcal 12.1g 10.2g 56.1g 1334mg 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 196kcal 8.0g 8.4g 21.3g 863mg 2.2g	フルセット 370kcal 11.8g 9.1g 59.7g 1386mg 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 161kcal 6.1g 7.0g 19.2g 726mg 1.8g	フルセット 335kcal 9.9g 7.7g 57.6g 1249mg 3.2g	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 211kcal 10.8g 9.9g 20.2g 927mg 2.4g	フルセット 385kcal 14.6g 10.6g 58.6g 1450mg 3.7g	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 182kcal 5.3g 9.6g 18.5g 818mg 2.1g	フルセット 356kcal 9.1g 10.3g 56.9g 1341mg 3.4g
夕食	★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(とろみ)	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(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★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)	乳麦 麦 乳麦 麦		★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)	乳麦 乳麦 乳麦 麦		★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)	乳麦 卵乳麦 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 210kcal 6.8g 12.1g 18.3g 860mg 2.2g	フルセット 384kcal 10.6g 12.8g 56.7g 1383mg 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 173kcal 6.8g 9.7g 15.3g 721mg 1.8g	フルセット 347kcal 10.6g 10.4g 53.7g 1244mg 3.2g	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 196kcal 10.1g 7.0g 23.1g 758mg 1.9g	フルセット 370kcal 13.9g 7.7g 61.5g 1281mg 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 161kcal 6.4g 7.5g 17.0g 867mg 2.2g	フルセット 335kcal 10.2g 8.2g 55.4g 1390mg 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 181kcal 7.4g 8.9g 16.6g 799mg 2.0g	フルセット 355kcal 11.2g 9.6g 55.0g 1322mg 3.4g
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 505kcal 18.0g 25.8g 48.9g 2125mg 5.5g	フルセット 1027kcal 29.4g 27.9g 164.1g 3694mg 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 512kcal 18.8g 25.0g 54.1g 2193mg 5.5g	フルセット 1034kcal 30.2g 27.1g 169.3g 3762mg 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 453kcal 20.9g 18.0g 53.5g 2109mg 5.3g	フルセット 975kcal 32.3g 20.1g 168.7g 3678mg 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 465kcal 20.5g 20.8g 49.6g 2362mg 6.0g	フルセット 987kcal 31.9g 22.9g 164.8g 3931mg 10.0g	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 450kcal 16.3g 21.1g 48.5g 2240mg 5.7g	フルセット 972kcal 27.7g 23.2g 163.7g 3809mg 9.7g

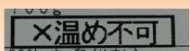
※★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。
※ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
※天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方

- ①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**1.5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(カロリー調整食1600)

COOP ユーコース



お食事の作り方



	3月18日(月)			3月19日(火)			3月20日(水)			3月21日(木)			3月22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		
	目玉焼き	卵		鶏じゃが煮	麦		白身魚のしんじょう	卵		厚焼玉子	卵		豚肉としめじの生姜バター風味	卵	
	里芋といかの煮物	麦		麩とえのきのさっと煮	麦		竹輪とインゲンの玉子とし	卵		チキンアラビアンタ	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	卵	
	大根と青菜の柚子和え	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵		大根の甘酢漬け	麦		白菜の辛子柚子和え	麦		インゲンのごま和え	麦	
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦		★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★味噌汁(豆腐・なめこ)			★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	132kcal	386kcal	エネルギー	150kcal	414kcal	エネルギー	152kcal	408kcal	エネルギー	193kcal	453kcal	エネルギー	164kcal	437kcal
	たんぱく質	8.9g	14.0g	たんぱく質	9.0g	14.6g	たんぱく質	6.9g	12.0g	たんぱく質	9.7g	15.1g	たんぱく質	10.5g	16.8g
	脂質	6.0g	6.8g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	8.5g	10.2g
昼食	炭水化物	10.4g	64.8g	炭水化物	17.2g	73.3g	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	12.8g	68.6g
	ナトリウム	467mg	615mg	ナトリウム	528mg	755mg	ナトリウム	669mg	898mg	ナトリウム	562mg	790mg	ナトリウム	635mg	861mg
	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏のカレー照煮込み	麦		揚げ豆腐の南蛮づけ	麦		赤魚の幽庵焼	麦		キャベツと豚肉の塩あなかけ			ホッケの照焼	麦	
	ブロッコリー			インゲンの生姜炒め	麦		きのこソテー	乳		大豆とごぼうの味噌炒め	麦		塩枝豆		
	豚肉とごぼうの煮物	麦		菜の花ときのこの和え物	麦		春菊と豚肉の炒め物	麦		なめこと若芽のサッと煮	麦		大根と鶏肉の味噌煮	麦	
	キャロットラペ	麦		★味噌汁(白菜・人参)			じゃが芋の中華風サラダ	麦		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦		マリネサラダ	卵	
	★味噌汁(白菜・ひじき)						★味噌汁(揚げ・白菜)						★味噌汁(ひじき・キャベツ)		
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
間食	エネルギー	246kcal	501kcal	エネルギー	254kcal	511kcal	エネルギー	223kcal	490kcal	エネルギー	204kcal	460kcal	エネルギー	249kcal	505kcal
	たんぱく質	14.4g	19.4g	たんぱく質	14.1g	19.1g	たんぱく質	16.8g	22.6g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	18.1g	23.2g
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	9.1g	10.7g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.9g	13.7g
	炭水化物	17.4g	72.0g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	19.5g	74.5g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	13.0g	67.9g
	ナトリウム	695mg	924mg	ナトリウム	872mg	1100mg	ナトリウム	811mg	1038mg	ナトリウム	716mg	863mg	ナトリウム	591mg	820mg
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g
	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	まぐろカツ	麦		ポークチャップ	乳		鶏肉とれんこんの照り煮	麦		ブリの味噌焼			クリーム煮込みハンバーグ	乳	
夕食	人蔘グラッセ	乳		旨みチンゲン菜	乳		ビーマンソテー	卵		人蔘のきんぴら	麦		菜の花のツナ炒め	卵	
	鶏肉と小松菜煮	麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳		豚肉と里芋のごま煮	麦		若芽としらすのおひたし	麦	
	煮生酢	麦		★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		キャベツのビーナッツ和え	麦		ブロッコリーのサラダ	麦		★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	
	★味噌汁(揚げ・しめじ)						★すまし汁(豆腐・えのき)	麦		ドレッシング(小袋)	麦				
										★味噌汁(若芽・巻麩)	麦				
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	280kcal	546kcal	エネルギー	264kcal	518kcal	エネルギー	281kcal	535kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	204kcal	458kcal
	たんぱく質	17.6g	23.5g	たんぱく質	18.4g	23.5g	たんぱく質	17.2g	22.3g	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	11.9g	17.0g
	脂質	13.6g	15.2g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	10.2g	11.0g
合計	炭水化物	21.6g	76.5g	炭水化物	20.2g	74.6g	炭水化物	21.2g	75.4g	炭水化物	17.7g	73.4g	炭水化物	16.2g	70.6g
	ナトリウム	684mg	910mg	ナトリウム	815mg	963mg	ナトリウム	720mg	868mg	ナトリウム	719mg	965mg	ナトリウム	809mg	957mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.4g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	658kcal	1433kcal	エネルギー	668kcal	1443kcal	エネルギー	656kcal	1433kcal	エネルギー	661kcal	1439kcal	エネルギー	617kcal	1400kcal
	たんぱく質	40.9g	56.9g	たんぱく質	41.5g	57.2g	たんぱく質	40.9g	56.9g	たんぱく質	42.2g	58.4g	たんぱく質	40.5g	57.0g
	脂質	32.4g	35.6g	脂質	30.0g	32.5g	脂質	30.5g	33.7g	脂質	33.2g	35.8g	脂質	31.6g	34.9g
	炭水化物	49.4g	213.3g	炭水化物	60.6g	226.1g	炭水化物	55.3g	219.4g	炭水化物	49.8g	215.4g	炭水化物	42.0g	207.1g
	ナトリウム	1846mg	2449mg	ナトリウム	2215mg	2818mg	ナトリウム	2200mg	2804mg	ナトリウム	1997mg	2618mg	ナトリウム	2035mg	2638mg
	食塩相当量	4.7g	6.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.7g
合計(間食込)	エネルギー	865kcal	1640kcal	エネルギー	866kcal	1641kcal	エネルギー	853kcal	1630kcal	エネルギー	868kcal	1646kcal	エネルギー	818kcal	1601kcal
	たんぱく質	47.0g	63.0g	たんぱく質	48.4g	64.1g	たんぱく質	48.6g	64.6g	たんぱく質	48.3g	64.5g	たんぱく質	47.9g	64.4g
	脂質	39.5g	42.7g	脂質	37.0g	39.5g	脂質	37.5g	40.7g	脂質	40.3g	42.9g	脂質	38.6g	41.9g
	炭水化物	81.3g	245.2g	炭水化物	89.5g	255.0g	炭水化物	83.1g	247.2g	炭水化物	81.7g	247.3g	炭水化物	70.9g	236.0g
	ナトリウム	1920mg	2523mg	ナトリウム	2289mg	2892mg	ナトリウム	2276mg	2880mg	ナトリウム	2071mg	2692mg	ナトリウム	2112mg	2715mg
	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	6.9g

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてお家でのご用意ください。 ※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8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。 ()内は献立表での表記です。

※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず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。



温め〇×は
ここに表示

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(カロリー調整食1440)



3月18日(月)				3月19日(火)				3月20日(水)				3月21日(木)				3月22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				
	目玉焼き	卵		鶏じゃがが煮	麦落			白身魚のしんじょう	卵麦			厚焼玉子	卵麦			豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦			
	里芋といかの煮物	麦		麩とえのきのさっと煮	麦			竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦			チキンアラビータ	麦			鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦			
	大根と青菜の柚子和え	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦			大根の甘酢漬け				白菜の辛子柚子和え	麦			インゲンのごま和え	麦			
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			
	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	150kcal	343kcal		エネルギー	152kcal	345kcal		エネルギー	193kcal	386kcal		エネルギー	164kcal	357kcal		
	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	9.0g	12.3g		たんぱく質	6.9g	10.2g		たんぱく質	9.7g	13.0g		たんぱく質	10.5g	13.8g		
脂質	6.0g	6.5g	脂質	5.9g	6.4g		脂質	7.5g	8.0g		脂質	9.7g	10.2g		脂質	8.5g	9.0g			
炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	17.2g	59.1g		炭水化物	14.6g	56.5g		炭水化物	17.0g	58.9g		炭水化物	12.8g	54.7g			
ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	528mg	529mg		ナトリウム	669mg	670mg		ナトリウム	562mg	563mg		ナトリウム	635mg	636mg			
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.4g	1.4g		食塩相当量	1.6g	1.6g			
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				
	鶏のカレー照煮込み	麦		揚げ豆腐の南蛮づけ	麦			赤魚の幽庵焼	麦			キャベツと豚肉の塩あんかけ			ホッケの照焼	麦				
	ブロッコリー			インゲンの生姜炒め	麦			きのこソテー	乳麦			大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		塩枝豆					
	豚肉とごぼうの煮物	麦		菜の花ときのこの和え物	麦			春菊と豚肉の炒め物	麦落			なめこと若芽のサッと煮	麦		大根と鶏肉の味噌煮	麦				
	キャロットラペ	麦						じゃが芋の中華風サラダ	麦					マリネサラダ	卵乳麦					
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			
	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	254kcal	447kcal		エネルギー	223kcal	416kcal		エネルギー	204kcal	397kcal		エネルギー	249kcal	442kcal		
たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.1g	17.4g		たんぱく質	16.8g	20.1g		たんぱく質	14.2g	17.5g		たんぱく質	18.1g	21.4g			
脂質	12.8g	13.3g	脂質	12.8g	13.3g		脂質	9.1g	9.6g		脂質	10.4g	10.9g		脂質	12.9g	13.4g			
炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	23.2g	65.1g		炭水化物	19.5g	61.4g		炭水化物	15.1g	57.0g		炭水化物	13.0g	54.9g			
ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	872mg	873mg		ナトリウム	811mg	812mg		ナトリウム	716mg	717mg		ナトリウム	591mg	592mg			
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.5g	1.5g			
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g							
	◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g							
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				★ごはん120g				
	まぐろカツ	麦		ポークチャップ	乳			鶏肉とれんこんの照り煮	麦			ブリの味噌焼			クリーム煮込みハンバーグ	乳麦				
	人参グラッセ	乳麦		旨みチンゲン菜	乳麦か			ピーマンソテー	卵乳麦			人参のきんぴら	麦		菜の花のツナ炒め	卵乳麦か				
	鶏肉と小松菜煮	麦		鶏肉とオクラの中華風	麦			ぜんまいとミンチの煮物	乳麦			豚肉と里芋のごま煮	麦		若芽としらすのおひたし	麦				
	煮生酢	麦						キャベツのピーナッツ和え	麦落			ブロックリーのサラダ								
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			
	エネルギー	280kcal	473kcal	エネルギー	264kcal	457kcal		エネルギー	281kcal	474kcal		エネルギー	264kcal	457kcal		エネルギー	204kcal	397kcal		
たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g		たんぱく質	17.2g	20.5g		たんぱく質	18.3g	21.6g		たんぱく質	11.9g	15.2g			
脂質	13.6g	14.1g	脂質	11.3g	11.8g		脂質	13.9g	14.4g		脂質	13.1g	13.6g		脂質	10.2g	10.7g			
炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	20.2g	62.1g		炭水化物	21.2g	63.1g		炭水化物	17.7g	59.6g		炭水化物	16.2g	58.1g			
ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	815mg	816mg		ナトリウム	720mg	721mg		ナトリウム	719mg	720mg		ナトリウム	809mg	810mg			
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	2.1g	2.1g			
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット			おかず	ご飯セット		
	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	668kcal	1247kcal		エネルギー	656kcal	1235kcal		エネルギー	661kcal	1240kcal		エネルギー	617kcal	1196kcal		
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	41.5g	51.4g		たんぱく質	40.9g	50.8g		たんぱく質	42.2g	52.1g		たんぱく質	40.5g	50.4g		
	脂質	32.4g	33.9g	脂質	30.0g	31.5g		脂質	30.5g	32.0g		脂質	33.2g	34.7g		脂質	31.6g	33.1g		
	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	60.6g	186.3g		炭水化物	55.3g	181.0g		炭水化物	49.8g	175.5g		炭水化物	42.0g	167.7g		
	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	2215mg	2218mg		ナトリウム	2200mg	2203mg		ナトリウム	1997mg	2000mg		ナトリウム	2035mg	2038mg		
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.0g	5.0g		食塩相当量	5.2g	5.2g			
合計(間食込)	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	866kcal	1445kcal		エネルギー	853kcal	1432kcal		エネルギー	868kcal	1447kcal		エネルギー	818kcal	1397kcal		
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.4g	58.3g		たんぱく質	48.6g	58.5g		たんぱく質	48.3g	58.2g		たんぱく質	47.9g	57.8g		
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.0g	38.5g		脂質	37.5g	39.0g		脂質	40.3g	41.8g		脂質	38.6g	40.1g		
	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	89.5g	215.2g		炭水化物	83.1g	208.8g		炭水化物	81.7g	207.4g		炭水化物	70.9g	196.6g		
	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	2289mg	2292mg		ナトリウム	2276mg	2279mg		ナトリウム	2071mg	2074mg		ナトリウム	2112mg	2115mg		
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	5.2g	5.2g		食塩相当量	5.4g	5.4g		

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず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。



温め〇は
「」表示

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 ユーコース

3月18日(月)			3月19日(火)			3月20日(水)			3月21日(木)			3月22日(金)			
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	ミートボールのクリーム煮	卵乳麦	豆腐ステーキ	卵	白身魚のしんじょう	卵麦					
	インゲンとえのきの炒め物	乳麦	人參しりしり	麦	野菜たっぷりマーボ炒め	麦か	キャベツとザーサイ炒め	麦	春雨の甘酢炒め	麦					
	キャベツのピーナッツ和え	麦落	春雨フルーツサラダ	卵	れんこんサラダ	卵麦	インゲンのごま和え	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦					
	おかず	ご飯セット	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	221kcal	464kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	
たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	3.3g	7.4g	
脂質	8.3g	8.9g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	7.9g	8.5g	
炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	13.0g	65.8g	炭水化物	29.1g	81.9g	
ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	565mg	566mg	
カリウム	579mg	640mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	349mg	410mg	カリウム	297mg	358mg	
リン	108mg	173mg	リン	133mg	198mg	リン	136mg	201mg	リン	102mg	167mg	リン	53mg	118mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
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		
	フリ田楽		酢豚	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	煮込みタンドリーチキン	卵	サウラのおろし煮	麦					
	人參のきんぴら	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	人參シャトー	麦	オニオンソテー	卵乳麦	クリームコロッケ	乳麦か					
	野菜の味噌煮込み	麦	揚げナスのめかぶ和え	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	さっぱりポテトサラダ	卵					
	玉子スバサラダ	卵乳麦			四色なます	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦							
	おかず	ご飯セット	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	
たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.6g	15.7g	
脂質	19.9g	20.5g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	25.5g	26.1g	
炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	23.4g	76.2g	
ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	424mg	425mg	
カリウム	487mg	548mg	カリウム	717mg	778mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	493mg	554mg	
リン	122mg	187mg	リン	163mg	228mg	リン	128mg	193mg	リン	135mg	200mg	リン	135mg	200mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
間食	◎みかん(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		◎黄桃(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	カルビ丼の具	麦落	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ポークジンジャー	麦	鯖の塩焼		ナスと鶏肉のしぎ焼	麦					
	野菜炒め	卵麦	スパンテー	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	人參のレモン煮	乳麦	けんちん煮	麦					
	ポテトマサラダ	卵乳麦	野菜のパジルチーズ焼き	乳	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	さつま芋サラダ	卵乳麦					
			切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦			和風サラダ	卵							
	おかず	ご飯セット	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	403kcal	646kcal	
たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.0g	14.1g	
脂質	28.4g	29.0g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	26.2g	26.8g	
炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	32.8g	85.6g	
ナトリウム	982mg	983mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	728mg	729mg	
カリウム	581mg	642mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	662mg	723mg	
リン	173mg	238mg	リン	153mg	218mg	リン	181mg	246mg	リン	169mg	234mg	リン	143mg	208mg	
食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	
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	987kcal	1716kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	24.9g	37.2g
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	70.9g	229.3g	炭水化物	85.3g	243.7g
	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	2298mg	2301mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1717mg	1720mg
	カリウム	1647mg	1830mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1559mg	1742mg	カリウム	1229mg	1412mg	カリウム	1452mg	1635mg
	リン	403mg	598mg	リン	449mg	644mg	リン	445mg	640mg	リン	406mg	601mg	リン	331mg	526mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	合計(間食込)	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1048kcal
たんぱく質		30.0g	42.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	25.3g	37.6g
脂質		56.7g	58.5g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	59.7g	61.5g
炭水化物		102.1g	260.5g	炭水化物	105.0g	263.4g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	100.8g	259.2g
ナトリウム		2128mg	2131mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	1720mg	1723mg
カリウム		1703mg	1886mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1615mg	1798mg	カリウム	1286mg	1469mg	カリウム	1512mg	1695mg
リン		409mg	604mg	リン	456mg	651mg	リン	451mg	646mg	リン	409mg	604mg	リン	338mg	533mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
 ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。 ※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
 ※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8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 ※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず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。



温め〇×は
「〇」に袋裏
に表示

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60)

coop ユーコース

3月18日(月)			3月19日(火)			3月20日(水)			3月21日(木)			3月22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		
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵	えび閉子とかぶの煮物	卵麦え		豚肉としめじの生姜炒め	麦		豆腐ステーキ	卵		豚肉とぶきの炒め煮	麦	
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	竹の子と人参のおかか煮	麦		切干大根煮	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		れんこんと竹の子のおかか煮	麦	
	ひじきとごぼうのナムル	麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		蕨と豚肉のチャンプルー	卵乳麦		和風サラダ	卵	
昼食														
間食														
夕食														
合計														
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8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず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。



惣菜のO×は
1711番

0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（やわらか普通食）

coop ユーコース

	3月18日(月)			3月19日(火)			3月20日(水)			3月21日(木)			3月22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		
	豚肉ときのこの炒め物	麦		オムレツイタリアンソース	卵乳麦		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		麩の玉子とじ	卵乳麦	
	白花豆煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		大根と椎茸の煮物	麦		じゃが芋とコーンのコンソメ味	乳麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦	
	一夜漬(白菜小松菜)	麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦		ポテコーンサラダ	卵乳麦		人参のおかかサラダ	麦		一夜漬(大根)	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
昼食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★五目ごはん	麦		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	鶏の柚子胡椒炒め	麦		ホイコーロー	麦落		治部風煮物	麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		あぶらかれい味噌煮		
	豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦か		じゃが芋のそぼろあん	麦		ナスと麩の炒め煮	乳麦落		大豆としらすの甘辛煮	麦		法蓮草		
	春雨の中華和え	卵乳麦		白菜と若芽のナムル	麦		春雨の酢の物	麦		菜の花の菜種和え	卵麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	
夕食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	赤魚の磯辺焼	麦		和風おろしハンバーグ	乳麦		ほっけ塩焼			とんかつ	卵麦		鶏肉のマーマレード煮	麦	
	人参のレモン煮	乳麦		菜の花			人参グラッセ	乳麦		うま塩キャベツ	麦か		塩枝豆		
	切干大根と豚肉の炒め物	麦		野菜と大豆のカレー煮	乳麦		豚肉と蓮根の炒め物	麦		イカと青梗菜の炒め物	麦		ジャーマンポテト	乳麦	
	マリーネサラダ	卵麦		鶏とごぼうの酢味噌和え	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		いんげんと鶏肉のさばり胡麻酢和え	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
合計	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	158kcal	425kcal	エネルギー	173kcal	446kcal	エネルギー	161kcal	428kcal	エネルギー	165kcal	435kcal	エネルギー	80kcal	358kcal
	蛋白質	8.6g	14.2g	蛋白質	8.8g	14.9g	蛋白質	6.0g	11.8g	蛋白質	5.9g	11.7g	蛋白質	3.1g	9.6g
	脂質	4.3g	5.2g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	3.5g	5.2g

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下さい。

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
 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 ユーコース

		3月18日(月)			3月19日(火)			3月20日(水)			3月21日(木)			3月22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 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g オムレツイタリアンソース 竹輪のごま炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根と椎茸の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁		乳麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とコーンのコンソメ味 人参のおかかサラダ ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ 白滝とチンゲン菜の煮物 一夜漬(大根) ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦
		栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
昼 食		エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	161kcal	320kcal	エネルギー	165kcal	324kcal	エネルギー	80kcal	239kcal
		蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	3.1g	6.8g
食		脂質	4.3g	5.0g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	3.5g	4.2g
		炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	9.7g	42.7g
夕 食		ナトリウム	524mg	964mg	ナトリウム	743mg	1183mg	ナトリウム	518mg	958mg	ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	512mg	952mg
		食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g
合 計		エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	250kcal	409kcal
		蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	21.2g	24.9g
合 計		脂質	9.4g	10.1g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	11.1g	11.8g
		炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	16.3g	49.3g
合 計		ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	851mg	1291mg	ナトリウム	1012mg	1452mg	ナトリウム	985mg	1425mg
		食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g
合 計		エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	282kcal	441kcal
		蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	12.5g	16.2g
合 計		脂質	14.8g	15.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	14.1g	14.8g
		炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	25.2g	58.2g
合 計		ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	640mg	1080mg	ナトリウム	651mg	1091mg	ナトリウム	723mg	1163mg	ナトリウム	697mg	1137mg
		食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g
合 計		エネルギー	594kcal	1071kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	693kcal	1170kcal	エネルギー	612kcal	1089kcal
		蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	38.6g	49.7g	蛋白質	36.8g	47.9g
合 計		脂質	28.5g	30.6g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	33.3g	35.4g	脂質	33.5g	35.6g	脂質	28.7g	30.8g
		炭水化物	52.0g	151.0g	炭水化物	57.9g	156.9g	炭水化物	50.0g	149.0g	炭水化物	59.0g	158.0g	炭水化物	51.2g	150.2g
合 計		ナトリウム	2023mg	3343mg	ナトリウム	2317mg	3637mg	ナトリウム	2020mg	3340mg	ナトリウム	2399mg	3719mg	ナトリウム	2194mg	3514mg
		食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.6g	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

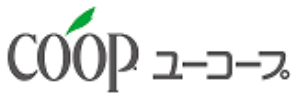
ご飯などをつけて1膳の完成です♪

★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）

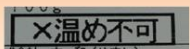


	3月18日(月)			3月19日(火)			3月20日(水)			3月21日(木)			3月22日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦		がんも煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物ムース	麦	
	一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(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	
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦	
	ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦	
	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦	
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦	
	白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦	
	大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とバインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
合計	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	92kcal	266kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal

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**1.5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

※★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。
※ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
※天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。※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8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかず本来使用しない食材が混入する可能性があります。