週間献立表（カロリー調整食1600）

COOP ユーコープ

	10月28日（月）			10月29日（火）			10月30日（水）			10月31日（木）			11月1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		
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	千草焼き		卵	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	厚焼玉子		卵麦
	大根とひじきのうま煮		麦	鶏肉の青じそ南蛮		麦	イカとじゃが芋の煮物		麦	竹の子のカレーそぼろ炒め		乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦
	キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦	菜の花の菜種和え		卵麦	コールスローサラダ		卵乳麦	大根の甘酢漬け			白菜のおかかポン酢和え		麦
	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦	★味噌汁（揚げ・白菜）			★味噌汁（若芽・白菜）			★味噌汁（巻麩・揚げ）		麦	★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	188kcal	444kcal	エネルギー	167kcal	434kcal	エネルギー	190kcal	446kcal	エネルギー	149kcal	422kcal	エネルギー	161kcal	429kcal
	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	11.5g	17.3g	たんぱく質	8.5g	13.7g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	8.6g	14.5g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	6.7g	8.3g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	15.5g	70.5g	炭水化物	20.1g	75.1g	炭水化物	14.6g	70.4g	炭水化物	15.0g	70.3g
	ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	792mg	1019mg	ナトリウム	629mg	881mg	ナトリウム	557mg	783mg	ナトリウム	717mg	944mg
	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	こんがりハンバーグ		乳麦	赤魚のカレー揚げ		麦	照焼チキン		麦	鱈の磯辺焼き		麦	ホイコーロー		麦落
	ケチャップ（小袋）			うま塩キャベツ		麦か	ピーマンソテー		卵乳麦	法蓮草の煮びたし		麦	麩の野菜あんかけ		麦
	オクラのペペロンチーノ			コンニャクのあおさ炒め		麦	大根の柚香煮		麦	ひじきと挽肉の炒め物		乳麦	インゲンのごま和え		麦
	ブロッコリーの煮物		麦	イカと若芽の和え物		麦	菜の花と人参の白和え		麦	大根とベーコンの煮物		卵乳麦	★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦
	白菜のごま味噌和え			★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	★味噌汁（揚げ・キャベツ）			★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦			
	★味噌汁（白菜・なめこ）														
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	241kcal	497kcal	エネルギー	175kcal	429kcal	エネルギー	233kcal	501kcal	エネルギー	268kcal	524kcal	エネルギー	234kcal	496kcal
	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.1g	19.8g
	脂質	13.3g	14.1g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	12.4g	14.0g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	12.1g	13.0g
	炭水化物	17.8g	72.7g	炭水化物	11.3g	65.5g	炭水化物	12.4g	67.7g	炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	17.7g	73.4g
	ナトリウム	742mg	970mg	ナトリウム	512mg	660mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	802mg	949mg	ナトリウム	706mg	932mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ホッケの幽庵焼		麦	肉丼の具		麦	サワラのバジルオリーブ焼			ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	白身魚の竜田揚		麦
	平さやいんげん			さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	人参のレモン煮		乳麦	インゲンソテー		乳麦	ブロッコリー		
	豚肉とふきの炒め煮		麦	大豆とトマトのマリネサラダ			さつま芋と豚肉の揚煮		麦	大豆とごぼうの煮物		麦	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦
	キャベツの麻婆あんかけ		麦落	★味噌汁（しめじ・切干）			オクラとコーンのおろし和え		麦	バンバンジーサラダ		乳麦	野菜のピーナッツ和え		麦落
	★味噌汁（若芽・しめじ）						★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	★味噌汁（豆腐・なめこ）			★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	207kcal	462kcal	エネルギー	286kcal	541kcal	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	230kcal	490kcal	エネルギー	227kcal	483kcal
	たんぱく質	16.8g	22.1g	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	14.1g	19.5g	たんぱく質	17.4g	22.6g
	脂質	9.2g	10.0g	脂質	14.7g	15.5g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	12.4g	67.3g	炭水化物	21.9g	76.5g	炭水化物	17.5g	71.7g	炭水化物	24.2g	79.2g	炭水化物	17.8g	72.7g
	ナトリウム	662mg	913mg	ナトリウム	839mg	1065mg	ナトリウム	513mg	661mg	ナトリウム	783mg	1011mg	ナトリウム	806mg	953mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.4g
合計		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	636kcal	1403kcal	エネルギー	628kcal	1404kcal	エネルギー	644kcal	1422kcal	エネルギー	647kcal	1436kcal	エネルギー	622kcal	1408kcal
	たんぱく質	41.1g	56.7g	たんぱく質	43.4g	59.4g	たんぱく質	40.1g	56.3g	たんぱく質	39.1g	56.0g	たんぱく質	40.1g	56.9g
	脂質	32.7g	35.0g	脂質	29.6g	32.8g	脂質	30.5g	33.7g	脂質	31.5g	34.9g	脂質	29.3g	32.5g
	炭水化物	44.0g	208.7g	炭水化物	48.7g	212.5g	炭水化物	50.0g	214.5g	炭水化物	53.3g	219.0g	炭水化物	50.5g	216.4g
	ナトリウム	2096mg	2722mg	ナトリウム	2143mg	2744mg	ナトリウム	1737mg	2364mg	ナトリウム	2142mg	2743mg	ナトリウム	2229mg	2829mg
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	4.4g	6.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g
合計（間食込）	エネルギー	834kcal	1601kcal	エネルギー	829kcal	1605kcal	エネルギー	841kcal	1619kcal	エネルギー	846kcal	1635kcal	エネルギー	823kcal	1609kcal
	たんぱく質	48.0g	63.6g	たんぱく質	50.8g	66.8g	たんぱく質	47.8g	64.0g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	47.5g	64.3g
	脂質	39.7g	42.0g	脂質	36.6g	39.8g	脂質	37.5g	40.7g	脂質	38.5g	41.9g	脂質	36.3g	39.5g
	炭水化物	72.9g	237.6g	炭水化物	77.6g	241.4g	炭水化物	77.8g	242.3g	炭水化物	81.5g	247.2g	炭水化物	79.4g	245.3g
	ナトリウム	2170mg	2796mg	ナトリウム	2220mg	2821mg	ナトリウム	1813mg	2440mg	ナトリウム	2218mg	2819mg	ナトリウム	2306mg	2906mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.6g	6.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g

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

お食事の作り方

1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。

○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

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

「電子レンジ」

②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。

封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

週間献立表（カロリー調整食1440）

COOP ユーコープ

	10月28日（月）		10月29日（火）		10月30日（水）		10月31日（木）		11月1日（金）	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	千草焼き	卵	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	厚焼玉子	卵麦
	大根とひじきのうま煮	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	イカとじゃが芋の煮物	麦	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	菜の花の菜種和え	卵麦	コールスローサラダ	卵乳麦	大根の甘酢漬け		白菜のおかかポン酢和え	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	188kcal / 381kcal	エネルギー	167kcal / 360kcal	エネルギー	190kcal / 383kcal	エネルギー	149kcal / 342kcal	エネルギー	161kcal / 354kcal
	たんぱく質	10.6g / 13.9g	たんぱく質	11.5g / 14.8g	たんぱく質	8.5g / 11.8g	たんぱく質	9.2g / 12.5g	たんぱく質	8.6g / 11.9g
	脂質	10.2g / 10.7g	脂質	6.7g / 7.2g	脂質	8.3g / 8.8g	脂質	6.3g / 6.8g	脂質	7.5g / 8.0g
	炭水化物	13.8g / 55.7g	炭水化物	15.5g / 57.4g	炭水化物	20.1g / 62.0g	炭水化物	14.6g / 56.5g	炭水化物	15.0g / 56.9g
	ナトリウム	692mg / 693mg	ナトリウム	792mg / 793mg	ナトリウム	629mg / 630mg	ナトリウム	557mg / 558mg	ナトリウム	717mg / 718mg
	食塩相当量	1.8g / 1.8g	食塩相当量	2.0g / 2.0g	食塩相当量	1.6g / 1.6g	食塩相当量	1.4g / 1.4g	食塩相当量	1.8g / 1.8g
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	こんがりハンバーグ	乳麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	麦落
	ケチャップ（小袋）		うま塩キャベツ	麦か	ビーマンソテー	卵乳麦	法蓮草の煮びたし	麦	麩の野菜あんかけ	麦
	オクラのペペロンチーノ		コンニャクのあおさ炒め	麦	大根の柚香煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	インゲンのごま和え	麦
	ブロッコリーの煮物	麦	イカと若芽の和え物	麦	菜の花と人参の白和え	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦		
	白菜のごま味噌和え									
	おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ		おかず / ご飯ｾｯﾄ	
	エネルギー	241kcal / 434kcal	エネルギー	175kcal / 368kcal	エネルギー	233kcal / 426kcal	エネルギー	268kcal / 461kcal	エネルギー	234kcal / 427kcal
	たんぱく質	13.7g / 17.0g	たんぱく質	15.5g / 18.8g	たんぱく質	16.5g / 19.8g	たんぱく質	15.8g / 19.1g	たんぱく質	14.1g / 17.4g
	脂質	13.3g / 13.8g	脂質	8.2g / 8.7g	脂質	12.4g / 12.9g	脂質	15.9g / 16.4g	脂質	12.1g / 12.6g
	炭水化物	17.8g / 59.7g	炭水化物	11.3g / 53.2g	炭水化物	12.4g / 54.3g	炭水化物	14.5g / 56.4g	炭水化物	17.7g / 59.6g
	ナトリウム	742mg / 743mg	ナトリウム	512mg / 513mg	ナトリウム	595mg / 596mg	ナトリウム	802mg / 803mg	ナトリウム	706mg / 707mg
	食塩相当量	1.9g / 1.9g	食塩相当量	1.3g / 1.3g	食塩相当量	1.5g / 1.5g	食塩相当量	2.0g / 2.0g	食塩相当量	1.8g / 1.8g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎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	
	ホッケの幽庵焼	麦	肉丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼		ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	白身魚の竜田揚	麦
	平さやいんげん		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	人参のレモン煮	乳麦	インゲンソテー	乳麦	ブロッコリー	
	豚肉とふきの炒め煮	麦	大豆とトマトのマリネサラダ		さつま芋と豚肉の揚煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落			オクラとコーンのおろし和え	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	野菜のピーナッツ和え	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	207kcal / 400kcal	エネルギー	286kcal / 479kcal	エネルギー	221kcal / 414kcal	エネルギー	230kcal / 423kcal	エネルギー	227kcal / 420kcal
	たんぱく質	16.8g / 20.1g	たんぱく質	16.4g / 19.7g	たんぱく質	15.1g / 18.4g	たんぱく質	14.1g / 17.4g	たんぱく質	17.4g / 20.7g
	脂質	9.2g / 9.7g	脂質	14.7g / 15.2g	脂質	9.8g / 10.3g	脂質	9.3g / 9.8g	脂質	9.7g / 10.2g
	炭水化物	12.4g / 54.3g	炭水化物	21.9g / 63.8g	炭水化物	17.5g / 59.4g	炭水化物	24.2g / 66.1g	炭水化物	17.8g / 59.7g
	ナトリウム	662mg / 663mg	ナトリウム	839mg / 840mg	ナトリウム	513mg / 514mg	ナトリウム	783mg / 784mg	ナトリウム	806mg / 807mg
	食塩相当量	1.7g / 1.7g	食塩相当量	2.1g / 2.1g	食塩相当量	1.3g / 1.3g	食塩相当量	2.0g / 2.0g	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	636kcal / 1215kcal	エネルギー	628kcal / 1207kcal	エネルギー	644kcal / 1223kcal	エネルギー	647kcal / 1226kcal	エネルギー	622kcal / 1201kcal
	たんぱく質	41.1g / 51.0g	たんぱく質	43.4g / 53.3g	たんぱく質	40.1g / 50.0g	たんぱく質	39.1g / 49.0g	たんぱく質	40.1g / 50.0g
	脂質	32.7g / 34.2g	脂質	29.6g / 31.1g	脂質	30.5g / 32.0g	脂質	31.5g / 33.0g	脂質	29.3g / 30.8g
	炭水化物	44.0g / 169.7g	炭水化物	48.7g / 174.4g	炭水化物	50.0g / 175.7g	炭水化物	53.3g / 179.0g	炭水化物	50.5g / 176.2g
	ナトリウム	2096mg / 2099mg	ナトリウム	2143mg / 2146mg	ナトリウム	1737mg / 1740mg	ナトリウム	2142mg / 2145mg	ナトリウム	2229mg / 2232mg
	食塩相当量	5.4g / 5.4g	食塩相当量	5.4g / 5.4g	食塩相当量	4.4g / 4.4g	食塩相当量	5.4g / 5.4g	食塩相当量	5.7g / 5.7g
合計（間食込）	エネルギー	834kcal / 1413kcal	エネルギー	829kcal / 1408kcal	エネルギー	841kcal / 1420kcal	エネルギー	846kcal / 1425kcal	エネルギー	823kcal / 1402kcal
	たんぱく質	48.0g / 57.9g	たんぱく質	50.8g / 60.7g	たんぱく質	47.8g / 57.7g	たんぱく質	47.0g / 56.9g	たんぱく質	47.5g / 57.4g
	脂質	39.7g / 41.2g	脂質	36.6g / 38.1g	脂質	37.5g / 39.0g	脂質	38.5g / 40.0g	脂質	36.3g / 37.8g
	炭水化物	72.9g / 198.6g	炭水化物	77.6g / 203.3g	炭水化物	77.8g / 203.5g	炭水化物	81.5g / 207.2g	炭水化物	79.4g / 205.1g
	ナトリウム	2170mg / 2173mg	ナトリウム	2220mg / 2223mg	ナトリウム	1813mg / 1816mg	ナトリウム	2218mg / 2221mg	ナトリウム	2306mg / 2309mg
	食塩相当量	5.6g / 5.6g	食塩相当量	5.6g / 5.6g	食塩相当量	4.6g / 4.6g	食塩相当量	5.6g / 5.6g	食塩相当量	5.9g / 5.9g

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

お食事の作り方

1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出してください。

〇温め可

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。

×温め不可

封を切ってお皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

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

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

週間献立表（たんぱく調整食40）

COOP ユーコープ

	10月28日（月）			10月29日（火）			10月30日（水）			10月31日（木）			11月1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		
	厚焼玉子		卵 麦	肉団子の中華炒め		卵 乳 麦 落 か	揚げ真丈の柚子おろしあん		卵 麦	目玉焼き		卵	キャベツと豚肉のカキソース炒め		卵 麦
	春雨タンタン		麦	バジルポテトチキン		卵 乳 麦	揚茄子と玉ねぎの煮物		麦	コンニャクのあおさ炒め		麦	蓮根と牛肉のしぐれ煮		麦
	青のりポテトサラダ		卵 乳 麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵 麦	かにかまサラダ		卵 麦 か	ポテトサラダ		卵 乳 麦	四色なます		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	292kcal	535kcal	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	264kcal	507kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	8.5g	12.6g
	脂質	17.4g	18.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	16.0g	16.6g
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	14.6g	67.4g	炭水化物	20.9g	73.7g
	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	442mg	443mg	ナトリウム	739mg	740mg
	カリウム	297mg	358mg	カリウム	377mg	438mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	276mg	337mg	カリウム	517mg	578mg
	リン	126mg	191mg	リン	119mg	184mg	リン	73mg	138mg	リン	112mg	177mg	リン	140mg	205mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	大根と鶏肉の煮物		麦	野菜コロッケ		麦	豚肉と野菜の中華炒め		麦 か	キャベツメンチ		卵 乳 麦	サワラのチリソースかけ		麦
	大豆の肉じゃが煮		乳 麦	うま塩キャベツ		麦 か	野菜の味噌煮込み		麦	ピーマンソテー		卵 乳 麦	ブロッコリー		
	マカロニサラダ		卵 麦	人参とさつま揚げの釜平		卵 麦	胡麻煮雨サラダ		卵 麦	数とえのきのさっと煮		麦	ジャガ芋の中華炒め		乳 麦
				スパトマト炒め		乳 麦				たたきごぼう		麦	春雨のサラダ		卵
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	386kcal	629kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	13.4g	17.5g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	24.1g	24.7g
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	25.4g	78.2g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	454mg	455mg
	カリウム	571mg	632mg	カリウム	373mg	434mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	397mg	458mg	カリウム	553mg	614mg
	リン	146mg	211mg	リン	89mg	154mg	リン	116mg	181mg	リン	146mg	211mg	リン	165mg	230mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
間食	◎黄桃（缶） 75g			◎パイナップル（缶） 75g			◎黄桃（缶） 75g			◎みかん（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		
	お魚ザンギ		卵 麦	マーボ豆腐		麦 落	鶏のカレー照焼込み		麦	鯖のバジルオリーブ焼			豆腐ハンバーグのきのこあん		卵 麦
	平さやいんげん			竹輪のごま炒め		麦	ミックスソテー		乳 麦	人参シャトー		麦	ナスと麩の炒め煮		乳 麦 落
	ナスの油炒め		麦	マセドニアンサラダ		卵	ジャガ芋の洋風あんかけ		乳 麦	きんぴられんこん		麦	さつま芋サラダ		卵 乳 麦
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳 麦 落				和風サラダ		卵	パスタのサラダ		卵 乳 麦			
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	447kcal	690kcal	エネルギー	332kcal	575kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	28.2g	28.8g	脂質	20.7g	21.3g
	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	30.2g	83.0g
	ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	565mg	566mg
	カリウム	501mg	562mg	カリウム	379mg	440mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	408mg	469mg
	リン	135mg	200mg	リン	125mg	190mg	リン	138mg	203mg	リン	184mg	249mg	リン	85mg	150mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	60.8g	62.6g
	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	82.6g	241.0g	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	78.0g	236.4g	炭水化物	76.5g	234.9g
	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1746mg	1749mg	ナトリウム	1758mg	1761mg
	カリウム	1369mg	1552mg	カリウム	1129mg	1312mg	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1108mg	1291mg	カリウム	1478mg	1661mg
	リン	407mg	602mg	リン	333mg	528mg	リン	327mg	522mg	リン	442mg	637mg	リン	390mg	585mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g
合計（間食込）	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	60.5g	62.3g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	97.8g	256.2g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	92.0g	250.4g
	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	1749mg	1752mg	ナトリウム	1761mg	1764mg
	カリウム	1429mg	1612mg	カリウム	1186mg	1369mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1164mg	1347mg	カリウム	1538mg	1721mg
	リン	414mg	609mg	リン	336mg	531mg	リン	334mg	529mg	リン	448mg	643mg	リン	397mg	592mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g

※献立は予告無く変更することがあります。　※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。　※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）・くるみ（く）です。（）内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方

1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。

○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

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

「電子レンジ」

②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。

封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

週間献立表（たんぱく調整食60）

COOP ユーコープ

	10月28日（月）			10月29日（火）			10月30日（水）			10月31日（木）			11月1日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鶏肉とジャガ芋の揚煮		麦	白身魚のしんしょう		卵麦	肉団子の玉ねぎあん		卵乳麦	豚肉と大根の煮物		麦	野菜笹かまぼこ		卵
	キャベツとザーサイ炒め			ジャガ芋の中華炒め		乳麦	三色煮豆		麦	鶏肉と春雨の中華煮		麦	けんちん煮		麦
	人参と春雨のサラダ		乳麦	平さやいんげんのごまきな粉			キャベツのピーナッツ和え		麦落	白菜のおかかポン酢和え		麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		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	247kcal	537kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	5.7g	10.6g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	28.1g	91.0g	炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	494mg	566mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	104mg	181mg	リン	111mg	188mg	リン	156mg	233mg	リン	147mg	224mg	リン	78mg	155mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	豚たまキャベツ		卵乳麦	赤魚の磯辺焼		麦	揚げ豆腐の南蛮づけ		麦	鯖の照焼		麦	鶏肉のバジルクリームソース		乳麦
	豆腐のかに風あんかけ		卵麦か	塩ゆでアスパラ			鶏肉のカレー煮		乳麦	きのこソテー		乳麦	白菜と挽肉の旨煮		麦
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	ナスの挽肉炒め		乳麦	和風サラダ		卵	里芋のおろし煮		麦	中華サラダ		乳麦
				カボチャとハムのサラダ		卵乳麦				えんどう豆の味噌マヨ和え		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
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	311kcal	601kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	18.2g	23.1g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	17.3g	80.2g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	812mg	813mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	466mg	538mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	512mg	584mg
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	133mg	210mg	リン	191mg	268mg	リン	94mg	171mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(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		
	ホッケの酒粕焼		麦	照焼チキン		麦	ブリの西京焼			ヤンニョムチキン風		麦	オニオンソースハンバーグ		乳麦
	チンゲン菜ソテー		乳麦	人参のきんぴら		麦	平さやいんげん			ミックスソテー		乳麦	オクラのペペロンチーノ		
	肉野菜煮込み		麦	豚バラのすき焼き煮		麦	ひじきと挽肉の炒め物		乳麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	大豆と人参の煮物		麦
	パスタのサラダ		卵乳麦	若芽としらすのおひたし		麦	コボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	マッシュサラダ		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	347kcal	637kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	25.4g	88.3g
	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	662mg	663mg
	カリウム	547mg	619mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	525mg	597mg	カリウム	370mg	442mg	カリウム	811mg	883mg
	リン	206mg	283mg	リン	106mg	183mg	リン	177mg	254mg	リン	178mg	255mg	リン	207mg	284mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	874kcal	1744kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	847kcal	1717kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	44.1g	46.2g
	炭水化物	67.2g	255.9g	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	70.1g	258.8g	炭水化物	63.7g	252.4g	炭水化物	58.7g	247.4g
	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2088mg	2091mg
	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1498mg	1714mg	カリウム	1315mg	1531mg	カリウム	1615mg	1831mg
	リン	500mg	731mg	リン	403mg	634mg	リン	466mg	697mg	リン	516mg	747mg	リン	379mg	610mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計（間食込）	エネルギー	970kcal	1840kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal
	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	101.0g	289.7g	炭水化物	86.7g	275.4g	炭水化物	89.6g	278.3g
	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2094mg	2097mg
	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1715mg	1931mg	カリウム	1618mg	1834mg	カリウム	1428mg	1644mg	カリウム	1735mg	1951mg
	リン	512mg	743mg	リン	409mg	640mg	リン	480mg	711mg	リン	528mg	759mg	リン	393mg	624mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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各ご家庭でご用意ください。　※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方

1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。

○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

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

「電子レンジ」

②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。

封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

週間献立表（やわらか普通食）

COOP ユーコープ

	10月28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			11月1日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	大根と豚肉の甘辛煮		麦落	白菜と麩の玉子とじ		卵麦	白身魚のしんじょう		卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	大根と竹輪の煮物		麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	ひじきと挽肉の炒め煮		麦	きんぴられんこん		麦	白滝とチンゲン菜の煮物		麦	キャベツとベーコンの炒め物		卵乳
	キャベツとベーコンのごま酢和え		卵乳麦	一夜漬(大根)		麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	大根なます		麦	バジルポテトチキン		卵乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	187kcal	464kcal	エネルギー	99kcal	371kcal	エネルギー	125kcal	399kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	エネルギー	159kcal	426kcal
	蛋白質	7.9g	14.3g	蛋白質	5.7g	11.7g	蛋白質	3.2g	9.1g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	7.2g	13.1g
	脂 質	10.8g	12.5g	脂 質	4.4g	5.3g	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	5.9g	6.9g	脂 質	7.8g	8.7g
	炭水化物	13.4g	69.9g	炭水化物	9.1g	66.5g	炭水化物	13.2g	71.5g	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	14.9g	71.7g
	ナトリウム	720mg	1162mg	ナトリウム	544mg	988mg	ナトリウム	620mg	1086mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	589mg	1056mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	ロールキャベツの赤ワイン煮		卵乳麦	豚肉とキャベツのトマトチーズ		乳麦	肉じゃが		麦	バーベキューチキン		麦	キーマカレーのルー		乳麦
	法蓮草			春雨のごま炒め		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	オクラのペペロンチーノ			切干とインゲンの煮物		麦
	大豆と椎茸の煮物		麦	青のりポテトサラダ		卵乳麦	マカロニマリーネサラダ		卵乳麦	高野豆腐の炒り煮		麦	コールスローサラダ		卵麦
	わかめとパプリカの和え物		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	人参と春雨のサラダ		乳麦	★味噌汁		麦
	★味噌汁		麦							★味噌汁		麦			
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	186kcal	458kcal	エネルギー	283kcal	560kcal	エネルギー	248kcal	514kcal	エネルギー	247kcal	514kcal	エネルギー	209kcal	482kcal
	蛋白質	9.5g	15.6g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	13.9g	19.5g	蛋白質	8.2g	14.4g
	脂 質	7.6g	8.6g	脂 質	14.5g	16.2g	脂 質	11.3g	12.2g	脂 質	13.3g	14.2g	脂 質	10.2g	11.2g
	炭水化物	21.3g	78.5g	炭水化物	28.6g	85.0g	炭水化物	23.8g	80.0g	炭水化物	18.3g	74.7g	炭水化物	22.2g	79.5g
	ナトリウム	941mg	1382mg	ナトリウム	836mg	1279mg	ナトリウム	815mg	1257mg	ナトリウム	730mg	1174mg	ナトリウム	894mg	1336mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	サワラの照焼		麦	ささみ大葉フライ		麦	肉団子の中華炒め		卵乳麦落か	さば塩焼			ポークジンジャー		麦
	大根の酢漬			人参のきな粉和え		麦	鶏そぼろと大豆の煮物		麦	平さやいんげん			ナスの挽肉炒め		乳麦
	鶏肉のすき焼煮		麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	キャベツの麻婆あんかけ		麦落	四色なます		麦
	スパトマト炒め		乳麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	★味噌汁		麦	若芽とパインの酢の物		麦	★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	265kcal	532kcal	エネルギー	267kcal	534kcal	エネルギー	295kcal	566kcal	エネルギー	260kcal	529kcal	エネルギー	254kcal	528kcal
	蛋白質	16.4g	22.3g	蛋白質	17.5g	23.1g	蛋白質	14.8g	20.6g	蛋白質	11.8g	17.9g	蛋白質	12.4g	18.2g
	脂 質	11.0g	11.9g	脂 質	11.8g	12.7g	脂 質	16.4g	17.3g	脂 質	16.7g	17.7g	脂 質	13.5g	14.4g
	炭水化物	22.7g	79.4g	炭水化物	22.3g	78.8g	炭水化物	22.6g	79.8g	炭水化物	15.7g	72.4g	炭水化物	20.5g	78.5g
	ナトリウム	823mg	1265mg	ナトリウム	836mg	1279mg	ナトリウム	918mg	1361mg	ナトリウム	985mg	1428mg	ナトリウム	924mg	1365mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	638kcal	1454kcal	エネルギー	649kcal	1465kcal	エネルギー	668kcal	1479kcal	エネルギー	648kcal	1457kcal	エネルギー	622kcal	1436kcal
	蛋白質	33.8g	52.2g	蛋白質	31.2g	49.2g	蛋白質	30.1g	47.5g	蛋白質	33.3g	51.1g	蛋白質	27.8g	45.7g
	脂 質	29.4g	33.0g	脂 質	30.7g	34.2g	脂 質	34.6g	37.3g	脂 質	35.9g	38.8g	脂 質	31.5g	34.3g
	炭水化物	57.4g	227.8g	炭水化物	60.0g	230.3g	炭水化物	59.6g	231.3g	炭水化物	48.4g	218.8g	炭水化物	57.6g	229.7g
	ナトリウム	2484mg	3809mg	ナトリウム	2216mg	3546mg	ナトリウム	2353mg	3704mg	ナトリウム	2333mg	3662mg	ナトリウム	2407mg	3757mg
	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.6g

お食事の作り方

1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。

○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

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

「電子レンジ」

②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。

封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

週間献立表（刻み食）

COOP ユーコープ

	10月28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			11月1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		
	大根と豚肉の甘辛煮		麦落	白菜と麩の玉子とじ		卵麦	白身魚のしんじょう		卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	大根と竹輪の煮物		麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	ひじきと挽肉の炒め煮		麦	きんぴられんこん		麦	白滝とチンゲン菜の煮物		麦	キャベツとベーコンの炒め物		卵乳
	キャベツとベーコンのごま酢和え		卵乳麦	一夜漬(大根)		麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	大根なます		麦	バジルポテトチキン		卵乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	187kcal	346kcal	エネルギー	99kcal	258kcal	エネルギー	125kcal	284kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	159kcal	318kcal
	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	7.2g	10.9g
	脂 質	10.8g	11.5g	脂 質	4.4g	5.1g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	5.9g	6.6g	脂 質	7.8g	8.5g
	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	9.1g	42.1g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	14.9g	47.9g
	ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	544mg	984mg	ナトリウム	620mg	1060mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	589mg	1029mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ロールキャベツの赤ワイン煮		卵乳麦	豚肉とキャベツのトマトチーズ		乳麦	肉じゃが		麦	バーベキューチキン		麦	キーマカレーのルー		乳麦
	法蓮草			春雨のごま炒め		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	オクラのペペロンチーノ			切干とインゲンの煮物		麦
	大豆と椎茸の煮物		麦	青のりポテトサラダ		卵乳麦	マカロニマリーネサラダ		卵乳麦	高野豆腐の炒り煮		麦	コールスローサラダ		卵麦
	わかめとパプリカの和え物		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	人参と春雨のサラダ		乳麦	★味噌汁		麦
	★味噌汁		麦							★味噌汁		麦			
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	209kcal	368kcal
	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	8.2g	11.9g
	脂 質	7.6g	8.3g	脂 質	14.5g	15.2g	脂 質	11.3g	12.0g	脂 質	13.3g	14.0g	脂 質	10.2g	10.9g
	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	28.6g	61.6g	炭水化物	23.8g	56.8g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	22.2g	55.2g
	ナトリウム	941mg	1381mg	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	894mg	1334mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	サワラの照焼		麦	ささみ大葉フライ		麦	肉団子の中華炒め		卵乳麦落か	さば塩焼			ポークジンジャー		麦
	大根の酢漬			人参のきな粉和え		麦	鶏そぼろと大豆の煮物		麦	平さやいんげん			ナスの挽肉炒め		乳麦
	鶏肉のすき焼煮		麦	高野豆腐の味噌煮		卵麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	キャベツの麻婆あんかけ		麦落	四色なます		麦
	スパトマト炒め		乳麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	★味噌汁		麦	若芽とパインの酢の物		麦	★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	265kcal	424kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	254kcal	413kcal
	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	12.4g	16.1g
	脂 質	11.0g	11.7g	脂 質	11.8g	12.5g	脂 質	16.4g	17.1g	脂 質	16.7g	17.4g	脂 質	13.5g	14.2g
	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	20.5g	53.5g
	ナトリウム	823mg	1263mg	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	918mg	1358mg	ナトリウム	985mg	1425mg	ナトリウム	924mg	1364mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	649kcal	1126kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	622kcal	1099kcal
	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	27.8g	38.9g
	脂 質	29.4g	31.5g	脂 質	30.7g	32.8g	脂 質	34.6g	36.7g	脂 質	35.9g	38.0g	脂 質	31.5g	33.6g
	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	60.0g	159.0g	炭水化物	59.6g	158.6g	炭水化物	48.4g	147.4g	炭水化物	57.6g	156.6g
	ナトリウム	2484mg	3804mg	ナトリウム	2216mg	3536mg	ナトリウム	2353mg	3673mg	ナトリウム	2333mg	3653mg	ナトリウム	2407mg	3727mg
	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g

お食事の作り方

1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。

○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

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

「電子レンジ」

②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。

封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

週間献立表（ムース食）

COOP ユーコープ

	10月28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)			10月31日(木)			11月1日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉と大根の煮物		麦	牛肉と根菜の煮物		乳麦	きのこの玉子とじ		卵乳麦	豚すき		乳麦	鶏大根の味噌煮		乳麦
	若芽のゴマ酢和え		麦	昆布の佃煮		麦	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	切干大根煮		乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦
	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	103kcal	277kcal	エネルギー	142kcal	316kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.6g	7.4g
	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	3.3g	4.0g	脂 質	2.6g	3.3g
	炭水化物	13.0g	51.4g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	13.4g	51.8g
	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	627mg	1150mg	ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	625mg	1148mg
	食塩相当量	1.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏の幽庵焼き		乳麦	鮭の西京焼		乳麦	豚肉の生姜焼		乳麦	白身の竜田揚げ		乳麦	クリームコロッケ		乳麦か
	昆布煮豆		乳麦	油揚と菜の花の煮物		麦	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	肉団子のソース炒め		卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物		卵麦えか
	ハムとブロッコリーのマリーネ		卵乳麦	メンマの中華和え		乳麦か	若芽の酢味噌和え		乳麦	法蓮草と油揚げの煮物		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
	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	192kcal	366kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	356kcal
	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.3g	9.1g
	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	10.0g	10.7g
	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g
	ナトリウム	817mg	1340mg	ナトリウム	868mg	1391mg	ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	824mg	1347mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身魚しんじょう		卵乳麦	鶏肉のデミソース煮		乳麦	赤魚の味噌煮		乳麦	鶏肉のカレー風味焼き		乳麦	赤魚の生姜煮		乳麦
	がんも煮		麦	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦	赤玉南瓜の煮物		麦	ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦	鶏つくねとフキの煮物		卵乳麦
	菜の花の辛子和え		乳麦	大豆大根煮		卵乳麦	ブロッコリーの煮物		乳麦	菜の花のおひたし		乳麦	南瓜とハムのサラダ		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
	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	208kcal	382kcal	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	182kcal	356kcal
	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂 質	11.9g	12.6g	脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	8.9g	9.6g
	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	15.2g	53.6g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g
	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	800mg	1323mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	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
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	503kcal	1025kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	451kcal	973kcal
	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.3g	27.7g
	脂 質	25.6g	27.7g	脂 質	25.0g	27.1g	脂 質	18.0g	20.1g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	21.5g	23.6g
	炭水化物	48.4g	163.6g	炭水化物	53.7g	168.9g	炭水化物	53.6g	168.8g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g
	ナトリウム	2150mg	3719mg	ナトリウム	2220mg	3789mg	ナトリウム	2124mg	3693mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2249mg	3818mg
	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	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もあります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）・くるみ（く）です。 () 内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

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

週間献立表（カロリー調整食1600）

COOP ユーコープ

	11月4日（月）			11月5日（火）			11月6日（水）			11月7日（木）			11月8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		
	白菜とがんもの煮物		麦	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	鶏肉のカレー煮		乳麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落
	竹輪のごま炒め		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	大根とツナの炒め物		麦	野菜のチリソース煮		麦	和風ポトフ		乳麦
	カリフラワーの甘酢漬け			法蓮草と油揚の煮物		麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	もずくの酢の物		麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦
	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦	★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	★味噌汁（揚げ・なめこ）			★味噌汁（巻麸・キャベツ）		麦	★すまし汁（錦糸玉子・えのき）		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	165kcal	419kcal	エネルギー	161kcal	415kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	167kcal	431kcal	エネルギー	162kcal	421kcal
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	5.4g	11.1g	たんぱく質	9.3g	14.5g
	脂質	7.2g	8.0g	脂質	5.8g	6.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	7.1g	8.4g
	炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	16.2g	70.4g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	16.9g	73.0g	炭水化物	16.6g	70.8g
	ナトリウム	742mg	890mg	ナトリウム	655mg	803mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	768mg	995mg	ナトリウム	575mg	740mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.9g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サワラの味噌煮			筑前煮		麦	メンチカツ		乳麦	白身魚の西京焼			マーボ豆腐		麦落
	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え	塩ゆでアスパラ			平さやいんげん			大根の柚香煮		麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ		卵乳麦	イカと白菜の中華煮		乳麦か	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	イカと若芽の和え物		麦
	若芽としらすのおひたし		麦	★味噌汁（しめじ・切干）			法蓮草のおひたし		麦	キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦	★味噌汁（巻麸・しめじ）		麦
	★味噌汁（白菜・なめこ）						★味噌汁（若芽・キャベツ）			★味噌汁（白菜・ひじき）					
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	226kcal	482kcal	エネルギー	248kcal	503kcal	エネルギー	213kcal	470kcal	エネルギー	186kcal	441kcal	エネルギー	174kcal	436kcal
	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	13.3g	18.4g	たんぱく質	11.4g	16.7g	たんぱく質	15.8g	20.8g	たんぱく質	12.1g	17.8g
	脂質	10.2g	11.0g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	7.1g	7.9g	脂質	7.4g	8.3g
	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	19.1g	73.7g	炭水化物	16.7g	72.0g	炭水化物	14.6g	69.2g	炭水化物	15.6g	71.3g
	ナトリウム	882mg	1110mg	ナトリウム	753mg	979mg	ナトリウム	698mg	950mg	ナトリウム	747mg	975mg	ナトリウム	771mg	997mg
	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉の香草焼		乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め			ホッケの酒粕焼		麦	鶏のいそべ焼		麦	ブリのごま焼		麦
	うま塩キャベツ		麦か	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ブロッコリー			ミックスソテー		乳麦	オクラのペペロンチーノ		
	白菜の煮びたし		麦	切干と人参のハリハリ		麦	インゲンの生姜炒め		麦	ひとくちがんも煮		麦	ツナと大豆の炒め煮		麦
	野菜サラダ		卵麦えか	★味噌汁（おつゆ麸・キャベツ）		麦	キャベツのミモザサラダ		卵麦	菜の花としめじの和え物		麦	キャベツのあっさり昆布和え		
	ドレッシング（小袋）		卵麦				★味噌汁（豆腐・白菜）			★すまし汁（えのき・おつゆ麸）		麦	★味噌汁（小松菜・切干）		
	★味噌汁（若芽・巻麸）		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	223kcal	485kcal	エネルギー	217kcal	481kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	エネルギー	275kcal	531kcal
	たんぱく質	15.4g	21.1g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	18.3g	23.7g	たんぱく質	19.8g	25.0g	たんぱく質	20.2g	25.3g
	脂質	14.7g	15.6g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.5g	15.3g
	炭水化物	7.7g	63.5g	炭水化物	14.9g	71.0g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	9.5g	64.4g	炭水化物	15.8g	70.5g
	ナトリウム	544mg	795mg	ナトリウム	731mg	958mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	680mg	827mg	ナトリウム	696mg	924mg
	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g
合計		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	614kcal	1386kcal	エネルギー	626kcal	1399kcal	エネルギー	638kcal	1422kcal	エネルギー	620kcal	1395kcal	エネルギー	611kcal	1388kcal
	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	41.2g	57.0g	たんぱく質	40.7g	57.2g	たんぱく質	41.0g	56.9g	たんぱく質	41.6g	57.6g
	脂質	32.1g	34.6g	脂質	29.2g	31.7g	脂質	31.6g	35.0g	脂質	31.6g	34.0g	脂質	29.0g	32.0g
	炭水化物	38.8g	203.9g	炭水化物	50.2g	215.1g	炭水化物	47.3g	212.6g	炭水化物	41.0g	206.6g	炭水化物	48.0g	212.6g
	ナトリウム	2168mg	2795mg	ナトリウム	2139mg	2740mg	ナトリウム	2077mg	2784mg	ナトリウム	2195mg	2797mg	ナトリウム	2042mg	2661mg
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g
合計（間食込）	エネルギー	821kcal	1593kcal	エネルギー	823kcal	1596kcal	エネルギー	839kcal	1623kcal	エネルギー	818kcal	1593kcal	エネルギー	818kcal	1595kcal
	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	48.9g	64.7g	たんぱく質	48.1g	64.6g	たんぱく質	47.9g	63.8g	たんぱく質	47.7g	63.7g
	脂質	39.2g	41.7g	脂質	36.2g	38.7g	脂質	38.6g	42.0g	脂質	38.6g	41.0g	脂質	36.1g	39.1g
	炭水化物	70.7g	235.8g	炭水化物	78.0g	242.9g	炭水化物	76.2g	241.5g	炭水化物	69.9g	235.5g	炭水化物	79.9g	244.5g
	ナトリウム	2242mg	2869mg	ナトリウム	2215mg	2816mg	ナトリウム	2154mg	2861mg	ナトリウム	2269mg	2871mg	ナトリウム	2116mg	2735mg
	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g

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

お食事の作り方

1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。

○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

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

「電子レンジ」

②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。

封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

週間献立表（カロリー調整食1440）

COOP ユーコープ

	11月4日（月）		11月5日（火）		11月6日（水）		11月7日（木）		11月8日（金）	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落
	竹輪のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	大根とツナの炒め物	麦	野菜のチリソース煮	麦	和風ポトフ	乳麦
	カリフラワーの甘酢漬け		法蓮草と油揚の煮物	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	もずくの酢の物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	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 165kcal / 358kcal		エネルギー 161kcal / 354kcal		エネルギー 175kcal / 368kcal		エネルギー 167kcal / 360kcal		エネルギー 162kcal / 355kcal	
	たんぱく質 9.8g / 13.1g		たんぱく質 12.7g / 16.0g		たんぱく質 11.0g / 14.3g		たんぱく質 5.4g / 8.7g		たんぱく質 9.3g / 12.6g	
	脂質 7.2g / 7.7g		脂質 5.8g / 6.3g		脂質 8.6g / 9.1g		脂質 8.5g / 9.0g		脂質 7.1g / 7.6g	
	炭水化物 16.3g / 58.2g		炭水化物 16.2g / 58.1g		炭水化物 15.1g / 57.0g		炭水化物 16.9g / 58.8g		炭水化物 16.6g / 58.5g	
	ナトリウム 742mg / 743mg		ナトリウム 655mg / 656mg		ナトリウム 689mg / 690mg		ナトリウム 768mg / 769mg		ナトリウム 575mg / 576mg	
	食塩相当量 1.9g / 1.9g		食塩相当量 1.7g / 1.7g		食塩相当量 1.8g / 1.8g		食塩相当量 2.0g / 2.0g		食塩相当量 1.5g / 1.5g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	サワラの味噌煮		筑前煮	麦	メンチカツ	乳麦	白身魚の西京焼		マーボ豆腐	麦落
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	塩ゆでアスパラ		平さやいんげん		大根の柚香煮	麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	イカと白菜の中華煮	乳麦か	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	イカと若芽の和え物	麦
	若芽としらすのおひたし	麦			法蓮草のおひたし	麦	キャベツとベーコンの和え物	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 226kcal / 419kcal		エネルギー 248kcal / 441kcal		エネルギー 213kcal / 406kcal		エネルギー 186kcal / 379kcal		エネルギー 174kcal / 367kcal	
	たんぱく質 17.4g / 20.7g		たんぱく質 13.3g / 16.6g		たんぱく質 11.4g / 14.7g		たんぱく質 15.8g / 19.1g		たんぱく質 12.1g / 15.4g	
	脂質 10.2g / 10.7g		脂質 13.0g / 13.5g		脂質 11.3g / 11.8g		脂質 7.1g / 7.6g		脂質 7.4g / 7.9g	
	炭水化物 14.8g / 56.7g		炭水化物 19.1g / 61.0g		炭水化物 16.7g / 58.6g		炭水化物 14.6g / 56.5g		炭水化物 15.6g / 57.5g	
	ナトリウム 882mg / 883mg		ナトリウム 753mg / 754mg		ナトリウム 698mg / 699mg		ナトリウム 747mg / 748mg		ナトリウム 771mg / 772mg	
	食塩相当量 2.2g / 2.2g		食塩相当量 1.9g / 1.9g		食塩相当量 1.8g / 1.8g		食塩相当量 1.9g / 1.9g		食塩相当量 2.0g / 2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
夕食	★ごはん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	豚肉と野菜のトマト炒め		ホッケの酒粕焼	麦	鶏のいそべ焼	麦	ブリのごま焼	麦
	うま塩キャベツ	麦か	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ブロッコリー		ミックスソテー	乳麦	オクラのベベロンチーノ	
	白菜の煮びたし	麦	切干と人参のハリハリ	麦	インゲンの生姜炒め	麦	ひとくちがんも煮	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦
	野菜サラダ	卵麦えか			キャベツのミモザサラダ	卵麦	菜の花としめじの和え物	麦	キャベツのあっさり昆布和え	
	ドレッシング（小袋）	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 223kcal / 416kcal		エネルギー 217kcal / 410kcal		エネルギー 250kcal / 443kcal		エネルギー 267kcal / 460kcal		エネルギー 275kcal / 468kcal	
	たんぱく質 15.4g / 18.7g		たんぱく質 15.2g / 18.5g		たんぱく質 18.3g / 21.6g		たんぱく質 19.8g / 23.1g		たんぱく質 20.2g / 23.5g	
	脂質 14.7g / 15.2g		脂質 10.4g / 10.9g		脂質 11.7g / 12.2g		脂質 16.0g / 16.5g		脂質 14.5g / 15.0g	
	炭水化物 7.7g / 49.6g		炭水化物 14.9g / 56.8g		炭水化物 15.5g / 57.4g		炭水化物 9.5g / 51.4g		炭水化物 15.8g / 57.7g	
	ナトリウム 544mg / 545mg		ナトリウム 731mg / 732mg		ナトリウム 690mg / 691mg		ナトリウム 680mg / 681mg		ナトリウム 696mg / 697mg	
	食塩相当量 1.4g / 1.4g		食塩相当量 1.9g / 1.9g		食塩相当量 1.8g / 1.8g		食塩相当量 1.7g / 1.7g		食塩相当量 1.8g / 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 614kcal / 1193kcal		エネルギー 626kcal / 1205kcal		エネルギー 638kcal / 1217kcal		エネルギー 620kcal / 1199kcal		エネルギー 611kcal / 1190kcal	
	たんぱく質 42.6g / 52.5g		たんぱく質 41.2g / 51.1g		たんぱく質 40.7g / 50.6g		たんぱく質 41.0g / 50.9g		たんぱく質 41.6g / 51.5g	
	脂質 32.1g / 33.6g		脂質 29.2g / 30.7g		脂質 31.6g / 33.1g		脂質 31.6g / 33.1g		脂質 29.0g / 30.5g	
	炭水化物 38.8g / 164.5g		炭水化物 50.2g / 175.9g		炭水化物 47.3g / 173.0g		炭水化物 41.0g / 166.7g		炭水化物 48.0g / 173.7g	
	ナトリウム 2168mg / 2171mg		ナトリウム 2139mg / 2142mg		ナトリウム 2077mg / 2080mg		ナトリウム 2195mg / 2198mg		ナトリウム 2042mg / 2045mg	
	食塩相当量 5.5g / 5.5g		食塩相当量 5.6g / 5.5g		食塩相当量 5.4g / 5.4g		食塩相当量 5.6g / 5.6g		食塩相当量 5.3g / 5.3g	
合計（間食込）	エネルギー 821kcal / 1400kcal		エネルギー 823kcal / 1402kcal		エネルギー 839kcal / 1418kcal		エネルギー 818kcal / 1397kcal		エネルギー 818kcal / 1397kcal	
	たんぱく質 48.7g / 58.6g		たんぱく質 48.9g / 58.8g		たんぱく質 48.1g / 58.0g		たんぱく質 47.9g / 57.8g		たんぱく質 47.7g / 57.6g	
	脂質 39.2g / 40.7g		脂質 36.2g / 37.7g		脂質 38.6g / 40.1g		脂質 38.6g / 40.1g		脂質 36.1g / 37.6g	
	炭水化物 70.7g / 196.4g		炭水化物 78.0g / 203.7g		炭水化物 76.2g / 201.9g		炭水化物 69.9g / 195.6g		炭水化物 79.9g / 205.6g	
	ナトリウム 2242mg / 2245mg		ナトリウム 2215mg / 2218mg		ナトリウム 2154mg / 2157mg		ナトリウム 2269mg / 2272mg		ナトリウム 2116mg / 2119mg	
	食塩相当量 5.7g / 5.7g		食塩相当量 5.7g / 5.7g		食塩相当量 5.6g / 5.6g		食塩相当量 5.8g / 5.8g		食塩相当量 5.5g / 5.5g	

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

お食事の作り方

1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。

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（たんぱく調整食40）

COOP ユーコープ

		11月4日（月）			11月5日（火）			11月6日（水）			11月7日（木）			11月8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		
		白菜とがんもの煮物		麦	肉団子の玉ねぎあん		卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み		乳麦	白菜と豚肉の煮びたし		麦
		麩の野菜あんかけ		麦	キャベツの和風カレー煮		卵乳麦	里芋のおろし揚げ出し		麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦	スイートパンプ		
		明太ポテトサラダ		卵麦	小倉金時			プロッコリーのツナマヨ和え		卵麦	ポテトビーンズサラダ		卵麦	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	232kcal	475kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	243kcal	486kcal	エネルギー	263kcal	506kcal
		たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	5.4g	9.5g
		脂質	12.9g	13.5g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	11.7g	12.3g
		炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	34.7g	87.5g
		ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	513mg	514mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	298mg	299mg
		カリウム	480mg	541mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	350mg	411mg	カリウム	540mg	601mg
		リン	119mg	184mg	リン	128mg	193mg	リン	106mg	171mg	リン	117mg	182mg	リン	121mg	186mg
		食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.8g	0.8g
昼食		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
		まぐろカツ		麦	鶏の甘酢煮		麦	フリの塩焼			ロールキャベツの味噌煮込み		卵麦	チキンビカタ		卵麦
		うま塩キャベツ		麦か	人参グラッセ		乳麦	ミックスソテー		乳麦	コーンソテー		乳	トマトソース		
		揚ナスの煮物		麦	野菜炒め		卵麦	かぼちゃのゴマ煮		麦	野菜のバジルチーズ焼き		乳	けんちん煮		麦
		じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦	かにかまサラダ		卵麦か	根菜の柚子マリネ			パスタのサラダ		卵乳麦	マッシュサラダ		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	375kcal	618kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	379kcal	622kcal
		たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g
		脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	25.4g	26.0g
		炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	25.4g	78.2g
		ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	706mg	707mg
		カリウム	529mg	590mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	740mg	801mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	534mg	595mg
		リン	176mg	241mg	リン	104mg	169mg	リン	146mg	211mg	リン	117mg	182mg	リン	133mg	198mg
		食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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		
		チキンクリームシチュー		乳麦	肉じゃが		麦	マーボなす		麦落	鯖の竜田揚		麦	シーフードカレーのルー		乳麦え
		さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	パスタのクリーム煮		乳麦	キャベツとザーサイ炒め			平さやいんげん			クリームコロッケ		乳麦か
		大根のマヨネーズ和え		卵乳麦	キャベツのミモザサラダ		卵麦	和風サラダ		卵	春雨とツナのピリ辛炒め		麦	マリーネサラダ		卵麦
											キャベツとベーコンの和え物		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	356kcal	599kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	331kcal	574kcal
		たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	10.8g	14.9g
		脂質	22.0g	22.6g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	30.5g	31.1g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	21.6g	22.2g
		炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	23.7g	76.5g
		ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	808mg	809mg
		カリウム	634mg	695mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	537mg	598mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	377mg	438mg
		リン	166mg	231mg	リン	142mg	207mg	リン	129mg	194mg	リン	187mg	252mg	リン	162mg	227mg
		食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	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	963kcal	1692kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal
		たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g
		脂質	56.0g	57.8g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	62.9g	64.7g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	58.7g	60.5g
		炭水化物	83.9g	242.3g	炭水化物	91.6g	250.0g	炭水化物	74.2g	232.6g	炭水化物	77.7g	236.1g	炭水化物	83.8g	242.2g
		ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	1812mg	1815mg
		カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1491mg	1674mg	カリウム	1659mg	1842mg	カリウム	1249mg	1432mg	カリウム	1451mg	1634mg
		リン	461mg	656mg	リン	374mg	569mg	リン	381mg	576mg	リン	421mg	616mg	リン	416mg	611mg
		食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計（間食込）		エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
		たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	27.4g	39.7g
		脂質	56.1g	57.9g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	58.8g	60.6g
		炭水化物	99.4g	257.8g	炭水化物	103.1g	261.5g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	95.3g	253.7g
		ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	1815mg	1818mg
		カリウム	1703mg	1886mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1716mg	1899mg	カリウム	1309mg	1492mg	カリウム	1507mg	1690mg
		リン	468mg	663mg	リン	380mg	575mg	リン	384mg	579mg	リン	428mg	623mg	リン	422mg	617mg
		食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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ご家庭でご用意ください。　※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方

1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。

○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

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

「電子レンジ」

②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。

封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

週間献立表（たんぱく調整食60）

COOP ユーコープ

	11月4日（月）			11月5日（火）			11月6日（水）			11月7日（木）			11月8日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	大根と鶏肉のマーガリン風味		乳麦	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦	千草焼き		卵	鶏肉と厚揚げの煮物		乳麦
	カリフラワーの煮物		卵麦か	白菜の中華そぼろ煮		乳麦落	鶏肉の青じそ南蛮		麦	五色煮豆		卵麦	高菜と大根の煮物		麦
	インゲンのごま和え		麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ		卵麦	コンニャクの辛味炒め		乳麦落	なすの中華風南蛮漬け		麦	キャベツのミモザサラダ		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	170kcal	460kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	230kcal	520kcal
	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	583mg	584mg
	カリウム	581mg	653mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	415mg	487mg	カリウム	433mg	505mg
	リン	182mg	259mg	リン	141mg	218mg	リン	128mg	205mg	リン	138mg	215mg	リン	172mg	249mg
	食塩相当量	1.3g	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	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	こんがりハンバーク		乳麦	白身魚の唐揚げ		麦	鶏肉のごま焼き		麦	肉丼の具		麦	フリの磯辺焼		麦
	特製デミグラスソース		乳麦	ブロッコリー			オクラのペペロンチーノ			高野豆腐の味噌煮		卵麦	平さやいんげん		
	人参グラッセ		乳麦	ナスの油炒め		麦	カリフラワーの塩炒め			ひじきのごまマヨ和え		卵乳麦	きんぴら		麦
	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	キャベツの白ドレ和え		卵麦	コーンサラダ		卵乳麦				湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		麦
	ハムと春雨のサラダ		卵乳麦												
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	255kcal	545kcal
	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.4g	21.3g
	脂質	17.5g	18.2g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	14.3g	15.0g
	炭水化物	26.6g	89.5g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	14.5g	77.4g
	ナトリウム	859mg	860mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	950mg	951mg	ナトリウム	790mg	791mg
	カリウム	476mg	548mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	585mg	657mg
	リン	174mg	251mg	リン	193mg	270mg	リン	92mg	169mg	リン	199mg	276mg	リン	167mg	244mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	えび団子の炊き合せ		卵麦え	鶏肉とれんこんの照り煮		麦	豚肉のお好み焼風		麦	赤魚のおろし煮		麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		乳麦
	豚肉ときくらげの卵炒め		卵	塩ゆでアスパラ			しめじのバター醤油パスタ		乳麦	鶏肉と春雨の中華煮		麦	揚茄子と玉ねぎの煮物		麦
	鶏肉とオクラの中華風		麦	豚すき		麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		麦	キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦
				切干と菜の花のおひたし		麦									
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	544mg	545mg
	カリウム	462mg	534mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	521mg	593mg
	リン	204mg	281mg	リン	206mg	283mg	リン	172mg	249mg	リン	193mg	270mg	リン	236mg	313mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
合計		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	783kcal	1653kcal	エネルギー	774kcal	1644kcal	エネルギー	830kcal	1700kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal
	たんぱく質	44.1g	58.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	41.5g	56.2g
	脂質	43.2g	45.3g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	46.4g	48.5g
	炭水化物	53.4g	242.1g	炭水化物	52.6g	241.3g	炭水化物	62.6g	251.3g	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	43.9g	232.6g
	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	1917mg	1920mg
	カリウム	1519mg	1735mg	カリウム	1526mg	1742mg	カリウム	1481mg	1697mg	カリウム	1365mg	1581mg	カリウム	1539mg	1755mg
	リン	560mg	791mg	リン	540mg	771mg	リン	392mg	623mg	リン	530mg	761mg	リン	575mg	806mg
	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal
	たんぱく質	44.9g	59.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	42.1g	56.8g
	脂質	43.4g	45.5g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	46.6g	48.7g
	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	83.1g	271.8g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	74.4g	263.1g
	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	1919mg	1922mg
	カリウム	1639mg	1855mg	カリウム	1640mg	1856mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1485mg	1701mg	カリウム	1653mg	1869mg
	リン	574mg	805mg	リン	546mg	777mg	リン	404mg	635mg	リン	544mg	775mg	リン	581mg	812mg
	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	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各ご家庭でご用意ください。　※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方

1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出してください。

○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

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

「電子レンジ」

②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。

封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

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

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

週間献立表（やわらか普通食）

COOP ユーコープ

	11月4日(月) 品名		アレルゲン	11月5日(火) 品名		アレルゲン	11月6日(水) 品名		アレルゲン	11月7日(木) 品名		アレルゲン	11月8日(金) 品名		アレルゲン
朝食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	がんもどきの含め煮		麦	ひき肉と里芋の味噌煮		乳麦	イカと白菜の中華煮		乳麦か	大根と鶏肉のごま味噌煮		麦	油揚げの玉子とじ		卵麦
	なすの中華風南蛮漬け		麦	法蓮草と油揚の煮物		麦	厚揚げのそぼろ煮		乳麦	ごぼう大豆		麦	里芋のかに風あんかけ		卵麦か
	バンサンスー		卵乳麦	ごぼうのごま酢和え		麦	若芽の酢味噌和え			キャベツとザーサイのナムル		麦	もやしと蒸し鶏のナムル		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	199kcal	466kcal	エネルギー	146kcal	412kcal	エネルギー	113kcal	387kcal	エネルギー	144kcal	422kcal	エネルギー	137kcal	409kcal
	蛋白質	6.1g	12.0g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	9.5g	16.1g	蛋白質	8.3g	14.6g
	脂 質	11.5g	12.4g	脂 質	3.8g	4.7g	脂 質	2.8g	3.7g	脂 質	5.9g	7.6g	脂 質	6.0g	7.0g
	炭水化物	17.8g	74.3g	炭水化物	22.2g	78.7g	炭水化物	13.7g	71.9g	炭水化物	14.1g	70.7g	炭水化物	13.3g	70.5g
	ナトリウム	786mg	1231mg	ナトリウム	668mg	1135mg	ナトリウム	622mg	1063mg	ナトリウム	493mg	937mg	ナトリウム	546mg	987mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	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		
	赤魚の磯辺焼		麦	北海道がたたん煮		卵乳麦	鶏のカレー照煮込み		麦	ブリのごま焼		麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦
	大根の甘酢漬け			鶏肉と大豆の生姜煮		麦	塩枝豆			ピーマンソテー		卵乳麦	カリフラワーとウインナーのカレー煮		乳麦
	鶏肉と野菜の中華炒め		卵麦落	キャベツとツナのナムル		麦	春雨の五目炒め		麦	白菜とミンチの中華炒め		麦か	キャベツのピーナッツ和え		麦落
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落	★味噌汁		麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		卵麦	マカロニのたまご味噌マヨ		卵麦	★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	176kcal	459kcal	エネルギー	245kcal	515kcal	エネルギー	288kcal	565kcal	エネルギー	314kcal	586kcal	エネルギー	212kcal	478kcal
	蛋白質	16.1g	23.0g	蛋白質	16.3g	22.2g	蛋白質	13.1g	19.4g	蛋白質	16.4g	22.6g	蛋白質	8.7g	14.5g
	脂 質	7.1g	8.9g	脂 質	13.9g	14.8g	脂 質	17.6g	19.3g	脂 質	18.4g	19.4g	脂 質	11.9g	12.8g
	炭水化物	12.5g	69.8g	炭水化物	13.6g	70.8g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	18.9g	75.9g	炭水化物	19.3g	75.7g
	ナトリウム	788mg	1229mg	ナトリウム	796mg	1237mg	ナトリウム	942mg	1384mg	ナトリウム	871mg	1312mg	ナトリウム	735mg	1203mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g
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		
	鶏肉のねぎ塩だれ			ポテトコロッケ		卵乳麦	白身魚の味噌煮			生姜焼き		麦落	チーズささみフライ		乳麦
	菜の花			人参グラッセ		乳麦	人参のきんぴら		麦	じゃが芋のそぼろあん		麦	人参のきな粉和え		麦
	豆腐のかに風あんかけ		卵麦か	ふきの含め煮		乳麦	豚肉と大根のピリ辛煮		麦	大根とコーンの中華和え		麦か	豚肉のチリソース炒め		麦
	ひじきのごまマヨ和え		卵乳麦	和風スパゲティ		乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		乳麦	★味噌汁		麦	白菜と竹輪の柚子胡椒和え		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	231kcal	498kcal	エネルギー	257kcal	533kcal	エネルギー	196kcal	473kcal	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	529kcal
	蛋白質	11.9g	17.7g	蛋白質	5.5g	11.9g	蛋白質	17.7g	23.9g	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	12.1g	18.2g
	脂 質	15.7g	16.6g	脂 質	12.8g	14.5g	脂 質	8.0g	9.0g	脂 質	8.9g	9.8g	脂 質	13.8g	14.8g
	炭水化物	10.2g	66.9g	炭水化物	30.2g	86.6g	炭水化物	13.2g	71.3g	炭水化物	25.2g	81.6g	炭水化物	21.8g	78.3g
	ナトリウム	725mg	1167mg	ナトリウム	855mg	1297mg	ナトリウム	918mg	1359mg	ナトリウム	828mg	1271mg	ナトリウム	818mg	1261mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	606kcal	1423kcal	エネルギー	648kcal	1460kcal	エネルギー	597kcal	1425kcal	エネルギー	692kcal	1508kcal	エネルギー	609kcal	1416kcal
	蛋白質	34.1g	52.7g	蛋白質	28.5g	46.6g	蛋白質	38.9g	57.2g	蛋白質	37.6g	56.1g	蛋白質	29.1g	47.3g
	脂 質	34.3g	37.9g	脂 質	30.5g	34.0g	脂 質	28.4g	32.0g	脂 質	33.2g	36.8g	脂 質	31.7g	34.6g
	炭水化物	40.5g	211.0g	炭水化物	66.0g	236.1g	炭水化物	45.7g	218.5g	炭水化物	58.2g	228.2g	炭水化物	54.4g	224.5g
	ナトリウム	2299mg	3627mg	ナトリウム	2319mg	3669mg	ナトリウム	2482mg	3806mg	ナトリウム	2192mg	3520mg	ナトリウム	2099mg	3451mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.8g

お食事の作り方

1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。

○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

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

「電子レンジ」

②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。

封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

週間献立表（刻み食）

COOP ユーコープ

	11月4日(月)			11月5日(火)			11月6日(水)			11月7日(木)			11月8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		
	がんもどきの含め煮		麦	ひき肉と里芋の味噌煮		乳麦	イカと白菜の中華煮		乳麦か	大根と鶏肉のごま味噌煮		麦	油揚げの玉子とじ		卵麦
	なすの中華風南蛮漬け		麦	法蓮草と油揚の煮物		麦	厚揚げのそぼろ煮		乳麦	ごぼう大豆		麦	里芋のかに風あんかけ		卵麦か
	バンサンスー		卵乳麦	ごぼうのごま酢和え		麦	若芽の酢味噌和え			キャベツとザーサイのナムル		麦	もやしと蒸し鶏のナムル		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	199kcal	358kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	137kcal	296kcal
	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	8.3g	12.0g
	脂 質	11.5g	12.2g	脂 質	3.8g	4.5g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	5.9g	6.6g	脂 質	6.0g	6.7g
	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	13.3g	46.3g
	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	668mg	1108mg	ナトリウム	622mg	1062mg	ナトリウム	493mg	933mg	ナトリウム	546mg	986mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	赤魚の磯辺焼		麦	北海道がたたん煮		卵乳麦	鶏のカレー照煮込み		麦	ブリのごま焼		麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦
	大根の甘酢漬け			鶏肉と大豆の生姜煮		麦	塩枝豆			ピーマンソテー		卵乳麦	カリフラワーとウインナーのカレー煮		乳麦
	鶏肉と野菜の中華炒め		卵麦落	キャベツとツナのナムル		麦	春雨の五目炒め		麦	白菜とミンチの中華炒め		麦か	キャベツのピーナッツ和え		麦落
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落	★味噌汁		麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		卵麦	マカロニのたまご味噌マヨ		卵麦	★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	176kcal	335kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	314kcal	473kcal	エネルギー	212kcal	371kcal
	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	8.7g	12.4g
	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	13.9g	14.6g	脂 質	17.6g	18.3g	脂 質	18.4g	19.1g	脂 質	11.9g	12.6g
	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	19.3g	52.3g
	ナトリウム	788mg	1228mg	ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	942mg	1382mg	ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	735mg	1175mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のねぎ塩だれ			ポテトコロッケ		卵乳麦	白身魚の味噌煮			生姜焼き		麦落	チーズささみフライ		乳麦
	菜の花			人参グラッセ		乳麦	人参のきんぴら		麦	じゃが芋のそぼろあん		麦	人参のきな粉和え		麦
	豆腐のかに風あんかけ		卵麦か	ふきの含め煮		乳麦	豚肉と大根のピリ辛煮		麦	大根とコーンの中華和え		麦か	豚肉のチリソース炒め		麦
	ひじきのごまマヨ和え		卵乳麦	和風スパゲティ		乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		乳麦	★味噌汁		麦	白菜と竹輪の柚子胡椒和え		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	231kcal	390kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	260kcal	419kcal
	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	17.7g	21.4g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	12.1g	15.8g
	脂 質	15.7g	16.4g	脂 質	12.8g	13.5g	脂 質	8.0g	8.7g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	13.8g	14.5g
	炭水化物	10.2g	43.2g	炭水化物	30.2g	63.2g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	25.2g	58.2g	炭水化物	21.8g	54.8g
	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	855mg	1295mg	ナトリウム	918mg	1358mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	818mg	1258mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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	606kcal	1083kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	597kcal	1074kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	609kcal	1086kcal
	蛋白質	34.1g	45.2g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	38.9g	50.0g	蛋白質	37.6g	48.7g	蛋白質	29.1g	40.2g
	脂 質	34.3g	36.4g	脂 質	30.5g	32.6g	脂 質	28.4g	30.5g	脂 質	33.2g	35.3g	脂 質	31.7g	33.8g
	炭水化物	40.5g	139.5g	炭水化物	66.0g	165.0g	炭水化物	45.7g	144.7g	炭水化物	58.2g	157.2g	炭水化物	54.4g	153.4g
	ナトリウム	2299mg	3619mg	ナトリウム	2319mg	3639mg	ナトリウム	2482mg	3802mg	ナトリウム	2192mg	3512mg	ナトリウム	2099mg	3419mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.7g

お食事の作り方

1食ずつ包装されお届けです。
開封して惣菜袋を取り出して
ください。

○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

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

「電子レンジ」

②
電子レンジで温める場合は
お皿に移しラップをして
温めて下さい。

封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め○は火傷に注意！

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛付ける事が出来ます

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

週間献立表（ムース食）

COOP ユーコープ

	11月4日(月)			11月5日(火)			11月6日(水)			11月7日(木)			11月8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		
	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		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
	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	76kcal	250kcal	エネルギー	92kcal	266kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	136kcal	310kcal	エネルギー	88kcal	262kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g
	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	3.9g	4.6g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	6.6g	7.3g	脂 質	4.2g	4.9g
	炭水化物	10.3g	48.7g	炭水化物	12.1g	50.5g	炭水化物	11.3g	49.7g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	10.6g	49.0g
	ナトリウム	547mg	1070mg	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	474mg	997mg	ナトリウム	578mg	1101mg	ナトリウム	450mg	973mg
	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g
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	マリーネサラダ		卵乳麦	法蓮草のおひたし		乳麦	きのこきんぴら		乳麦
	★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	172kcal	346kcal	エネルギー	187kcal	362kcal	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal
	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.4g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g
	脂 質	8.1g	8.8g	脂 質	9.9g	10.7g	脂 質	13.8g	14.5g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	8.4g	9.1g
	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.2g	55.4g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g
	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	784mg	1271mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	897mg	1420mg	ナトリウム	777mg	1300mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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	若芽とパインの酢の物		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
	★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	149kcal	323kcal	エネルギー	233kcal	408kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal
	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	7.0g	10.8g
	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	15.6g	16.3g	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	11.7g	12.4g
	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.6g	54.1g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物	24.1g	62.5g
	ナトリウム	789mg	1312mg	ナトリウム	768mg	1289mg	ナトリウム	749mg	1272mg	ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	630mg	1153mg
	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g
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	397kcal	919kcal	エネルギー	512kcal	1036kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal
	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.9g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	17.9g	29.3g
	脂 質	17.6g	19.7g	脂 質	29.4g	31.6g	脂 質	28.1g	30.2g	脂 質	23.5g	25.6g	脂 質	24.3g	26.4g
	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	44.9g	160.0g	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	52.7g	167.9g	炭水化物	58.6g	173.8g
	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2067mg	3598mg	ナトリウム	1903mg	3472mg	ナトリウム	2207mg	3776mg	ナトリウム	1857mg	3426mg
	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.3g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g

※★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もあります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）・くるみ（く）です。 （）内は献立表での表記です。
※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

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