

週間献立表(カロリー調整食1600)



お食事の作り方



	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	鶏じゃがが煮	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		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳	大豆とごぼうの煮物	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	乳		
	煮生酢	麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	大根の甘酢漬	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	マリーネサラダ	卵		
	★味噌汁(若芽・白菜)		★味噌汁(おつゆ麦・キャベツ)	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)		★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦	★味噌汁(巻麴・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	192kcal	448kcal	エネルギー	182kcal	446kcal	エネルギー	152kcal	409kcal	エネルギー	177kcal	450kcal
	たんぱく質	10.1g	15.3g	たんぱく質	11.8g	17.4g	たんぱく質	6.9g	12.2g	たんぱく質	9.3g	15.7g
	脂質	7.3g	8.1g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.8g
	炭水化物	21.1g	76.1g	炭水化物	21.2g	77.3g	炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	16.8g	72.7g
ナトリウム	723mg	975mg	ナトリウム	587mg	814mg	ナトリウム	669mg	921mg	ナトリウム	584mg	811mg	
食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	ホッケの照焼	麦		
	きのこソテー	乳	麩とえのきのさっと煮	麦	菜の花	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦	塩枝豆	卵		
	ブロッコリーの玉子とし	卵	法蓮草とハムのマリーネ	卵	ネギ味噌炒め	麦	もずくの酢の物	麦	高野豆腐の洋風玉子とし	卵		
	菜の花の菜種和え	卵	★味噌汁(白菜・人参)		れんこんサラダ	卵	★すまし汁(えのき・おつゆ麦)	麦	若芽としらすのおひたし	麦		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦			★味噌汁(揚げ・白菜)				★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	204kcal	458kcal	エネルギー	206kcal	463kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	9.9g	14.9g	たんぱく質	16.3g	22.1g	たんぱく質	13.6g	18.8g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.3g	11.0g
炭水化物	13.2g	67.6g	炭水化物	21.2g	76.2g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	15.8g	70.7g	
ナトリウム	878mg	1026mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	614mg	761mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	
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	照焼チキン	麦	ブリの塩焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳		
	うま塩キャベツ	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	オクラのペロンチーノ	麦	人参のきんぴら	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		
	鶏肉と小松菜煮	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	大根とベーコンの煮物	卵	豚肉と里芋のごま煮	麦	春雨のピーナッツ和え	卵		
	オクラとコーンのおろし和え	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	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	★味噌汁(若芽・揚げ)					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	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	234kcal	500kcal	エネルギー	273kcal	527kcal	エネルギー	247kcal	501kcal	エネルギー	236kcal	502kcal
	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	18.9g	24.1g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	17.4g	23.3g
	脂質	10.8g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	15.1g	15.9g	脂質	12.8g	14.4g
炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	21.1g	75.6g	炭水化物	11.5g	65.7g	炭水化物	12.1g	67.1g	
ナトリウム	607mg	833mg	ナトリウム	803mg	976mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	633mg	884mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
合計	エネルギー	630kcal	1406kcal	エネルギー	661kcal	1436kcal	エネルギー	619kcal	1397kcal	エネルギー	636kcal	1425kcal
	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	40.6g	56.4g	たんぱく質	39.1g	55.3g	たんぱく質	40.3g	57.3g
	脂質	29.0g	32.2g	脂質	28.7g	31.2g	脂質	32.2g	35.4g	脂質	32.8g	36.2g
	炭水化物	52.7g	217.0g	炭水化物	63.5g	229.1g	炭水化物	42.9g	207.4g	炭水化物	44.7g	210.5g
	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	2080mg	2708mg	ナトリウム	2141mg	2768mg	ナトリウム	1831mg	2456mg
食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	4.7g	6.2g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1613kcal	エネルギー	859kcal	1634kcal	エネルギー	816kcal	1594kcal	エネルギー	843kcal	1632kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	47.5g	63.3g	たんぱく質	46.8g	63.0g	たんぱく質	46.4g	63.4g
	脂質	36.1g	39.3g	脂質	35.7g	38.2g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	39.9g	43.3g
	炭水化物	84.6g	248.9g	炭水化物	92.4g	258.0g	炭水化物	70.7g	235.2g	炭水化物	76.6g	242.4g
	ナトリウム	2282mg	2908mg	ナトリウム	2154mg	2782mg	ナトリウム	2217mg	2844mg	ナトリウム	1905mg	2530mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.4g	



1食ずつ包装されお届けです。開封して惣菜袋を取り出してください。



「湯せん」

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」

電子レンジで温める場合はお皿に移しラップをして温めて下さい。

ワンポイントアドバイス

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

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

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

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

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

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

週間献立表(カロリー調整食1440)



	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4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						
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	鶏じゃがが煮	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					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳	大豆とごぼうの煮物	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳					
	煮生酢	麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	大根の甘酢漬		白菜の辛子柚子和え	麦	マリネサラダ	卵					
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	揚げ豆腐の南蛮つけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あかけ	麦	ホッケの照焼	麦					
	きのこソテー	乳	麩とえのきのさっと煮	麦	菜の花		大豆とごぼうの味噌炒め	麦	塩枝豆						
	ブロッコリーの玉子とじ	卵	法蓮草とハムのマリネ	卵	ネギ味噌炒め	麦	もずくの酢の物	麦	高野豆腐の洋風玉子とじ	卵					
	菜の花の菜種和え	卵			れんこんサラダ	卵			若芽としらすのおひたし	麦					
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	照焼チキン	麦	ブリの塩焼	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳					
	うま塩キャベツ	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	人参のきんぴら	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦					
	鶏肉と小松菜煮	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	大根とベーコンの煮物	卵	豚肉と里芋のごま煮	麦	春雨のピーナッツ和え	卵					
	オクラとコーンのおろし和え	麦			ひじきとごぼうのナムル	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦							
合計	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.6g	50.5g
	脂質	29.0g	30.5g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	30.2g	31.7g
	炭水化物	52.7g	178.4g	炭水化物	63.5g	189.2g	炭水化物	42.9g	168.6g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	41.8g	167.5g
	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	2187mg	2190mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	36.1g	37.6g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	37.2g	38.7g
	炭水化物	84.6g	210.3g	炭水化物	92.4g	218.1g	炭水化物	70.7g	196.4g	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	70.7g	196.4g
	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2264mg	2267mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	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	食塩相当量	5.7g	5.7g	

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



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

○温め可

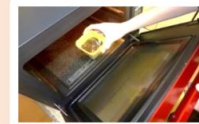
×温め不可

「湯せん」



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

「電子レンジ」



② 電子レンジで温める場合はお皿に移しラップをして温めて下さい。



封を切ってお皿に盛り付けて下さい。 ※温め○は火傷に注意!

ワンポイントアドバイス

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



ご飯などを付けて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)

	3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4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							
	豆腐ステーキ	卵	油揚げの玉子とじ	卵	ミートボールのクリーム煮	卵	じゃが芋デミグラスソース	卵	鶏肉のチリソース煮	卵						
	野菜炒め	卵	大根とひじきの煮物	麦	麩とえのきのさつと煮	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	パスタのクリーム煮	麦						
	かぼちゃのクリームサラダ	卵	揚げナスのめかふ和え	麦	れんこんサラダ	卵	五目野菜の甘酢和え	麦	たたきごぼう	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	285kcal	528kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	300kcal	543kcal				
	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	3.3g	7.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	13.7g	14.3g	脂質	15.2g	15.8g	
	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	31.4g	84.2g	
	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	540mg	541mg	
カリウム	310mg	371mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	392mg	453mg		
リン	61mg	126mg	リン	120mg	185mg	リン	159mg	224mg	リン	81mg	146mg	リン	134mg	199mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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							
	鶏肉ときのこのバター醤油	乳	酢豚	麦	ポテトコロッケ	卵	煮込みタンドリーチキン	卵	自身フライ	麦						
	ジャガ芋きんぴら	麦	人參しりしり	麦	オニオンソテー	卵	人參のレモン煮	乳	つま塩キャベツ	麦						
	玉子スパサラダ	卵	切干と法蓮草のごまヨネーズ	卵	豚肉のマヨマスタード炒め	卵	小倉釜時	卵	けんちん煮	麦						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	410kcal	653kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.7g	15.8g	
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	22.8g	23.4g	
	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	39.2g	92.0g	炭水化物	23.8g	76.6g	
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	434mg	435mg	ナトリウム	649mg	650mg	
カリウム	398mg	459mg	カリウム	696mg	757mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	456mg	517mg		
リン	124mg	189mg	リン	167mg	232mg	リン	109mg	174mg	リン	113mg	178mg	リン	144mg	209mg		
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	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g							
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g							
	カルピ井の真	麦	オニオンソースハンバーグ	乳	ポークジンジャー	麦	鱈の塩焼		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦						
	ツナあっさり煮	麦	スパソテー	乳	かぼちゃのゴマ煮	麦	インゲンソテー	乳	ジャガ芋の洋風あんかけ	麦						
	キャベツのピーナツ和え	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	大根のマヨネーズ和え	卵	春雨としめじの炒め物	麦	若芽のごま酢和え	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	333kcal	576kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g	
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	22.4g	23.0g	
	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	25.6g	78.4g	
ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	808mg	809mg		
カリウム	611mg	672mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	815mg	876mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	675mg	736mg		
リン	181mg	246mg	リン	160mg	225mg	リン	173mg	238mg	リン	161mg	226mg	リン	148mg	213mg		
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g	
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	60.4g	62.2g	
	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	80.8g	239.2g	
	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	
	カリウム	1319mg	1502mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1410mg	1593mg	カリウム	1523mg	1706mg	
	リン	366mg	561mg	リン	447mg	642mg	リン	441mg	636mg	リン	355mg	550mg	リン	426mg	621mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
たんぱく質		29.1g	41.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g	
脂質		60.7g	62.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	60.5g	62.3g	
炭水化物		90.1g	248.5g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	92.3g	250.7g	
ナトリウム		2079mg	2082mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	1666mg	1669mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	
カリウム		1375mg	1558mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1649mg	1832mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1579mg	1762mg	
リン		372mg	567mg	リン	454mg	649mg	リン	447mg	642mg	リン	358mg	553mg	リン	432mg	627mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)		エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
		たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	60.5g	62.3g	
	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	92.3g	250.7g	
	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	1666mg	1669mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	
	カリウム	1375mg	1558mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1649mg	1832mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1579mg	1762mg	
	リン	372mg	567mg	リン	454mg	649mg	リン	447mg	642mg	リン	358mg	553mg	リン	432mg	627mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

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

O 温め可 X 温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

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

「電子レンジ」

② 電子レンジで温める場合はお皿に移しラップをして温めて下さい。

封を切ってお皿に盛付けて下さい。 ※温めOは火傷に注意!

ワンポイントアドバイス

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

ご飯などをつけて1膳の完成です!

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

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

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

週間献立表(たんぱく調整食60)

	3月31日(月)			4月1日(火)			4月2日(水)			4月3日(木)			4月4日(金)		
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	
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		
	鶏肉のすき焼き	麦	豆腐ステーキ	卵	豚肉とじめじの生姜炒め	麦	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	豚肉とぶきの炒め煮	麦	鶏とえのきのさっと煮	麦	わかめとパプリカの和え物	麦	
	春雨の五目炒め	卵乳麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か	切干大根煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦							
	法蓮草のごま和え	乳麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦							
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		
	鯖のバジルオリーブ焼		チキンピカタ	卵麦	マーボなす	麦落	鶏のマスタード焼き	麦	鶏のマスタード焼き	麦	赤魚のごま焼	麦	人参グラッセ	乳麦	
	オニオンソテー	乳麦	トマトソース		鶏さぼろ		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	せんまいとミンチの煮物	乳麦	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦	ナスの油炒め	麦	
	ひき肉と豆腐のつま煮	麦落か	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	野菜サラダ	卵麦えか	マッシュサラダ	卵乳麦							
	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	麦	ピーマンと人参のツナ和え	麦	トレッサング(小袋)	麦									
間食	◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ブリの塩焼		メンチカツ	乳麦	白菜の煮びたし	乳麦	白菜の花のツナごま和え	麦	
	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花		きのこソテー	乳麦	スパソテー	乳麦					
	切干大根の中華炒め		揚ナスの煮物	麦	大豆と人参の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	乳麦	白菜の煮びたし	麦					
			カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	中華サラダ	乳麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦							
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		
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	ブリの塩焼		メンチカツ	乳麦	白菜の煮びたし	乳麦	白菜の花のツナごま和え	麦	
	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	菜の花		きのこソテー	乳麦	スパソテー	乳麦					
	切干大根の中華炒め		揚ナスの煮物	麦	大豆と人参の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	乳麦	白菜の煮びたし	麦					
			カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	中華サラダ	乳麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦							
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1700kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	753kcal	1623kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	41.3g	43.4g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.9g	44.0g
	炭水化物	78.3g	267.0g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	46.0g	234.7g	炭水化物	57.0g	245.7g
	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2020mg	2023mg
	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1414mg	1630mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1282mg	1498mg	カリウム	1584mg	1800mg
	リン	503mg	734mg	リン	475mg	706mg	リン	486mg	717mg	リン	440mg	671mg	リン	528mg	759mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g
脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.1g	44.2g	
炭水化物	109.2g	297.9g	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	87.9g	276.6g	
ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	
カリウム	1712mg	1928mg	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1704mg	1920mg	
リン	517mg	748mg	リン	489mg	720mg	リン	498mg	729mg	リン	446mg	677mg	リン	542mg	773mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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。

0温め可 X温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

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

「電子レンジ」

② 電子レンジで温める場合はお皿に移しラップをして温めて下さい。

ワンポイントアドバイス

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

封を切ってお皿に盛付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意!

ご飯などをつけて1膳の完成です!

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

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

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

週間献立表 (やわらか普通食)

COOP ユーコース

	3月31日(月)			4月1日(火)			4月2日(水)			4月3日(木)			4月4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		
	イカと白菜の中華煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		厚揚げときこのおろし煮 三色炒め煮 人参とコーンの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦落 麦 麦		白菜と麩の玉子とじ 法蓮草と油揚げの煮物 切干大根の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		焼豆腐の含め煮 大根麻婆 人参のおかかサラダ ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	
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		
	花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		サワラの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の卵とじ 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦		肉じゃが 五目うの花 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦 麦		プリのごま焼 チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦 麦		チキンピカタ パスタのクリーム煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 乳麦落 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		
	白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦		田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		春野菜の豚肉炒め 大豆と人参の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		ミックスカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	110kcal	379kcal	175kcal	456kcal	128kcal	403kcal	105kcal	372kcal	111kcal	390kcal	199kcal	465kcal	247kcal	513kcal
蛋白質	7.9g	13.9g	9.3g	15.8g	6.2g	12.0g	4.9g	10.8g	5.7g	11.6g	11.6g	17.2g	21.6g	13.1g	19.2g
脂質	3.5g	4.4g	10.8g	12.5g	3.5g	4.4g	4.0g	4.9g	3.8g	4.7g	9.1g	10.0g	12.0g	12.9g	14.4g
炭水化物	11.3g	68.2g	10.9g	68.2g	18.1g	76.4g	12.2g	68.9g	13.4g	72.5g	18.3g	74.7g	17.1g	73.5g	22.4g
ナトリウム	545mg	990mg	483mg	924mg	777mg	1219mg	618mg	1060mg	621mg	1062mg	910mg	1353mg	853mg	1295mg	875mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	1.2g	2.4g	2.0g	3.1g	1.6g	2.7g	1.6g	2.7g	2.3g	3.4g	2.2g	3.3g	2.2g
エネルギー	343kcal	608kcal	181kcal	453kcal	284kcal	552kcal	271kcal	547kcal	277kcal	551kcal	652kcal	1452kcal	603kcal	1422kcal	675kcal
蛋白質	13.5g	19.3g	6.7g	12.9g	10.2g	16.1g	12.8g	19.2g	8.1g	14.5g	33.0g	50.4g	31.8g	50.3g	29.5g
脂質	22.1g	23.0g	9.7g	10.7g	15.0g	15.9g	16.5g	18.2g	15.6g	16.6g	34.7g	37.4g	32.5g	36.1g	32.9g
炭水化物	21.8g	78.2g	18.3g	75.3g	27.1g	83.6g	18.1g	74.3g	25.3g	82.7g	51.4g	221.1g	46.3g	217.0g	67.6g
ナトリウム	707mg	1173mg	884mg	1325mg	816mg	1262mg	643mg	1084mg	854mg	1298mg	2162mg	3516mg	2220mg	3544mg	2468mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	2.2g	3.4g	2.1g	3.2g	1.6g	2.8g	2.2g	3.3g	5.5g	8.9g	5.6g	9.1g	6.3g

★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

※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。

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
 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)

	3月31日(月)			4月1日(火)			4月2日(水)			4月3日(木)			4月4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 イカと白菜の中華煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 厚揚げときこのおろし煮 三色炒め煮 人参とコーンの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦落 麦 麦		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 法蓮草と油揚げの煮物 切干大根の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 焼豆腐の含め煮 大根麻婆 人参のおかかサラダ ★味噌汁	麦 麦落 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 110kcal 7.9g 3.5g 11.3g 545mg 1.4g	フルセット 269kcal 11.6g 4.2g 44.3g 985mg 2.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 175kcal 9.3g 10.8g 10.9g 483mg 1.2g	フルセット 334kcal 13.0g 11.5g 43.9g 923mg 2.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 128kcal 6.2g 3.5g 18.1g 777mg 2.0g	フルセット 287kcal 9.9g 4.2g 51.1g 1217mg 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 105kcal 4.9g 4.0g 12.2g 618mg 1.6g	フルセット 264kcal 8.6g 4.7g 45.2g 1058mg 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 111kcal 5.7g 3.8g 13.4g 621mg 1.6g	フルセット 270kcal 9.4g 4.5g 46.4g 1061mg 2.7g
昼 食	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g サワラの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の卵とじ 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 肉じゃが 五目うの花 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g ブリのごま焼 チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g チキンピカタ パスタのクリーム煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 乳麦落 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 199kcal 11.6g 9.1g 18.3g 910mg 2.3g	フルセット 358kcal 15.3g 9.8g 51.3g 1350mg 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 247kcal 15.8g 12.0g 17.1g 853mg 2.2g	フルセット 406kcal 19.5g 12.7g 50.1g 1293mg 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 263kcal 13.1g 14.4g 22.4g 875mg 2.2g	フルセット 422kcal 16.8g 15.1g 55.4g 1315mg 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 231kcal 14.7g 12.5g 13.5g 690mg 1.8g	フルセット 390kcal 18.4g 13.2g 46.5g 1130mg 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 296kcal 13.8g 17.0g 21.9g 801mg 2.0g	フルセット 455kcal 17.5g 17.7g 54.9g 1241mg 3.2g
夕 食	★全粥240g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 春野菜の豚肉炒め 大豆と人参の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ミックスカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 343kcal 13.5g 22.1g 21.8g 707mg 1.8g	フルセット 502kcal 17.2g 22.8g 54.8g 1147mg 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 181kcal 6.7g 9.7g 18.3g 884mg 2.2g	フルセット 340kcal 10.4g 10.4g 51.3g 1324mg 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 284kcal 10.2g 15.0g 27.1g 816mg 2.1g	フルセット 443kcal 13.9g 15.7g 60.1g 1256mg 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 271kcal 12.8g 16.5g 18.1g 643mg 1.6g	フルセット 430kcal 16.5g 17.2g 51.1g 1083mg 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 277kcal 8.1g 15.6g 25.3g 854mg 2.2g	フルセット 436kcal 11.8g 16.3g 58.3g 1294mg 3.3g
合 計	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 652kcal 33.0g 34.7g 51.4g 2162mg 5.5g	フルセット 1129kcal 44.1g 36.8g 150.4g 3482mg 8.8g	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 603kcal 31.8g 32.5g 46.3g 2220mg 5.6g	フルセット 1080kcal 42.9g 34.6g 145.3g 3540mg 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 675kcal 29.5g 32.9g 67.6g 2468mg 6.3g	フルセット 1152kcal 40.6g 35.0g 166.6g 3788mg 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 607kcal 32.4g 33.0g 43.8g 1951mg 5.0g	フルセット 1084kcal 43.5g 35.1g 142.8g 3271mg 8.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 684kcal 27.6g 36.4g 60.6g 2276mg 5.8g	フルセット 1161kcal 38.7g 38.5g 159.6g 3596mg 9.2g

★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

※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。

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

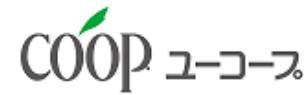
ご飯などをつけて1膳の完成です♪

★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

週間献立表 (ムース食)

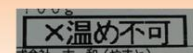


3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 91kcal たんぱく質 2.9g 脂質 3.1g 炭水化物 14.1g ナトリウム 462mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット 265kcal 6.7g 3.8g 52.5g 985mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 101kcal たんぱく質 1.8g 脂質 5.4g 炭水化物 12.8g ナトリウム 490mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット 275kcal 5.6g 6.1g 51.2g 1013mg 2.6g	栄養価 エネルギー 137kcal たんぱく質 4.1g 脂質 6.6g 炭水化物 15.4g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 311kcal 7.9g 7.3g 53.8g 1249mg 3.2g	栄養価 エネルギー 119kcal たんぱく質 4.6g 脂質 6.3g 炭水化物 10.7g ナトリウム 612mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 293kcal 8.4g 7.0g 49.1g 1135mg 2.9g	栄養価 エネルギー 118kcal たんぱく質 3.4g 脂質 5.2g 炭水化物 15.6g ナトリウム 573mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 292kcal 7.2g 5.9g 54.0g 1096mg 2.8g
★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 206kcal たんぱく質 8.6g 脂質 9.5g 炭水化物 20.8g ナトリウム 976mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 380kcal 12.4g 10.2g 59.2g 1499mg 3.8g	栄養価 エネルギー 165kcal たんぱく質 7.0g 脂質 7.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 833mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 339kcal 10.8g 8.6g 55.6g 1356mg 3.4g	栄養価 エネルギー 162kcal たんぱく質 9.2g 脂質 6.8g 炭水化物 15.5g ナトリウム 870mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 336kcal 13.0g 7.5g 53.9g 1393mg 3.5g	栄養価 エネルギー 154kcal たんぱく質 5.9g 脂質 6.5g 炭水化物 17.4g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 328kcal 9.7g 7.2g 55.8g 1334mg 3.4g	栄養価 エネルギー 208kcal たんぱく質 10.1g 脂質 10.8g 炭水化物 18.1g ナトリウム 849mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 382kcal 13.9g 11.5g 56.5g 1372mg 3.5g
★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら 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 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦か 卵乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 186kcal たんぱく質 6.8g 脂質 9.9g 炭水化物 16.4g ナトリウム 867mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 360kcal 10.6g 10.6g 54.8g 1390mg 3.5g	栄養価 エネルギー 224kcal たんぱく質 8.7g 脂質 11.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 882mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 398kcal 12.5g 11.9g 60.0g 1405mg 3.6g	栄養価 エネルギー 172kcal たんぱく質 9.4g 脂質 6.4g 炭水化物 21.2g ナトリウム 711mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 346kcal 13.2g 7.1g 59.6g 1234mg 3.1g	栄養価 エネルギー 206kcal たんぱく質 12.0g 脂質 9.2g 炭水化物 19.1g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 380kcal 15.8g 9.9g 57.5g 1463mg 3.7g	栄養価 エネルギー 179kcal たんぱく質 7.0g 脂質 9.0g 炭水化物 17.4g ナトリウム 695mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 353kcal 10.8g 9.7g 55.8g 1218mg 3.1g
栄養価 エネルギー 483kcal たんぱく質 18.3g 脂質 22.5g 炭水化物 51.3g ナトリウム 2305mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット 1005kcal 29.7g 24.6g 166.5g 3874mg 9.8g	栄養価 エネルギー 490kcal たんぱく質 17.5g 脂質 24.5g 炭水化物 51.6g ナトリウム 2205mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 1012kcal 28.9g 26.6g 166.8g 3774mg 9.6g	栄養価 エネルギー 471kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.8g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2307mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 993kcal 34.1g 21.9g 167.3g 3876mg 9.8g	栄養価 エネルギー 479kcal たんぱく質 22.5g 脂質 22.0g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2363mg 食塩相当量 6.1g	おかずセット フルセット 1001kcal 33.9g 24.1g 162.4g 3932mg 10.0g	栄養価 エネルギー 505kcal たんぱく質 20.5g 脂質 25.0g 炭水化物 51.1g ナトリウム 2117mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 1027kcal 31.9g 27.1g 166.3g 3686mg 9.4g

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—オススメ

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



お皿に盛付けて完成です

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

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

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

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

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

週間献立表(カロリー調整食1600)



お食事の作り方



	4月7日(月)			4月8日(火)			4月9日(水)			4月10日(木)			4月11日(金)					
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	品名	アレルギー		品名	アレルギー	品名	アレルギー			
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	オムレツ	卵麦	筑前煮	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜とがんともの煮物	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦		大豆の洋風五目煮	乳麦		大豆の洋風五目煮			
	ホワイトソース	乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	油揚げの玉子とし	卵麦	鶏肉ヒーマン炒め	麦	人参の炒り煮	麦		人参の炒り煮	麦		人参の炒り煮			
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	湯菜と枝豆の梅おかかサラダ	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か	キャロットラペ	麦	白菜と昆布のナムル	麦		白菜と昆布のナムル	麦		白菜と昆布のナムル			
	スープキャベツ	乳麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)		★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦		★すまし汁(豆腐・えのき)	麦		★すまし汁(豆腐・えのき)			
	★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		おかず	ご飯セット
	エネルギー	148kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	463kcal	エネルギー	208kcal	464kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	136kcal	390kcal			
	たんぱく質	8.1g	13.3g	たんぱく質	12.3g	17.7g	たんぱく質	9.7g	15.0g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	7.5g	12.6g			
	脂質	7.8g	8.5g	脂質	9.9g	10.9g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.3g	5.1g			
炭水化物	11.6g	66.5g	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	15.4g	70.6g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	17.3g	71.5g				
ナトリウム	644mg	791mg	ナトリウム	719mg	947mg	ナトリウム	821mg	993mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	520mg	668mg				
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.7g				
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	チキンカレーのルー	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	乳麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	鶏肉の味噌焼	卵麦		鶏肉の味噌焼	卵麦		鶏肉の味噌焼			
	麩の野菜あんかけ	麦	フロッコリー		白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦		人参グラッセ	乳麦		人参グラッセ			
	インゲンのごま和え	麦	人参しりしり	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	豆腐としめじのどろみ煮	麦	キャベツの土佐煮	麦		キャベツの土佐煮	麦		キャベツの土佐煮			
	★味噌汁(若芽・揚げ)		レンコンとフキの煮物	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)		春雨の中華和え	卵乳麦		春雨の中華和え	卵乳麦		春雨の中華和え			
			★味噌汁(揚げ・キャベツ)						★味噌汁(切干・なめこ)				★味噌汁(切干・なめこ)			★味噌汁(切干・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		おかず	ご飯セット
	エネルギー	214kcal	480kcal	エネルギー	223kcal	491kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal			
	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	14.1g	20.0g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.9g			
	脂質	10.7g	12.3g	脂質	10.7g	12.3g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.8g	14.6g			
炭水化物	15.1g	70.1g	炭水化物	19.0g	74.3g	炭水化物	21.0g	76.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g				
ナトリウム	771mg	1022mg	ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	737mg	964mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	731mg	958mg				
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g				
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎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		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g				◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	白身魚の生姜煮	麦	豚肉とココロ野菜のチーズソース	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉とときのこのバター醤油	乳麦	フリの磯辺焼	麦		フリの磯辺焼	麦		フリの磯辺焼			
	オニオンソテー	乳麦	食べるトマトスープ	乳麦	チンゲン菜とヒーマンのソテー	乳麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	ふきのきんぴら	麦		ふきのきんぴら	麦		ふきのきんぴら			
	さつま芋と豚肉の揚げ	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	大豆と人参の煮物	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	炒り豆腐	卵乳麦		炒り豆腐	卵乳麦		炒り豆腐			
	和風サラダ	卵	★味噌汁(若芽・しめじ)		切干大根の中華和え	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	野菜の三杯酢	麦		野菜の三杯酢	麦		野菜の三杯酢			
	★味噌汁(切干・なめこ)				★味噌汁(白菜・なめこ)				★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			★味噌汁(おつゆ麩・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		おかず	ご飯セット
	エネルギー	254kcal	509kcal	エネルギー	212kcal	467kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	195kcal	449kcal	エネルギー	226kcal	490kcal			
	たんぱく質	16.8g	21.8g	たんぱく質	13.9g	19.2g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	12.2g	17.3g	たんぱく質	16.5g	22.1g			
	脂質	10.2g	11.0g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	11.3g	12.2g			
炭水化物	23.8g	78.5g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	15.6g	70.0g	炭水化物	12.8g	68.9g				
ナトリウム	749mg	976mg	ナトリウム	666mg	917mg	ナトリウム	604mg	832mg	ナトリウム	886mg	1034mg	ナトリウム	824mg	1051mg				
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g				
合計	エネルギー	616kcal	1393kcal	エネルギー	638kcal	1421kcal	エネルギー	630kcal	1409kcal	エネルギー	625kcal	1409kcal	エネルギー	616kcal	1389kcal			
	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.9g	57.2g	たんぱく質	39.3g	56.1g	たんぱく質	39.9g	55.6g			
	脂質	28.7g	31.8g	脂質	31.6g	35.0g	脂質	28.8g	31.4g	脂質	30.0g	33.3g	脂質	29.4g	31.9g			
	炭水化物	50.5g	215.1g	炭水化物	50.1g	215.3g	炭水化物	50.3g	216.3g	炭水化物	46.9g	212.1g	炭水化物	44.4g	209.4g			
	ナトリウム	2164mg	2789mg	ナトリウム	1915mg	2621mg	ナトリウム	2162mg	2789mg	ナトリウム	2235mg	2838mg	ナトリウム	2075mg	2677mg			
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g				
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1590kcal	エネルギー	845kcal	1628kcal	エネルギー	828kcal	1607kcal	エネルギー	822kcal	1606kcal	エネルギー	817kcal	1590kcal			
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.8g	64.1g	たんぱく質	47.0g	63.8g	たんぱく質	47.3g	63.0g			
	脂質	35.7g	38.8g	脂質	38.7g	42.1g	脂質	35.8g	38.4g	脂質	37.0g	40.3g	脂質	36.4g	38.9g			
	炭水化物	78.3g	242.9g	炭水化物	82.0g	247.2g	炭水化物	79.2g	245.2g	炭水化物	74.7g	239.9g	炭水化物	73.3g	238.3g			
	ナトリウム	2240mg	2865mg	ナトリウム	1989mg	2695mg	ナトリウム	2236mg	2863mg	ナトリウム	2311mg	2914mg	ナトリウム	2152mg	2754mg			
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g				



1食ずつ包装されお届けです。開封して惣菜袋を取り出してください。



「湯せん」

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

「電子レンジ」

② 電子レンジで温める場合はお皿に移しラップをして温めて下さい。

ワンポイントアドバイス

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

ご飯などをつけて1膳の完成です♪

〇温め可 ×温め不可

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

★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)



	4月7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	オムレツ	卵麦	筑前煮	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦					
	ホワイトソース	乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	油揚げの玉子とじ	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	人参の炒り煮	麦					
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か	キャロットラペ	麦	白菜と昆布のナムル						
	スープキャベツ	乳麦													
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット			
	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	136kcal	329kcal
	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	7.5g	10.8g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	4.3g	4.8g
	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	17.3g	59.2g
ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	520mg	521mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	チキンカレーのルー	乳麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		サワラのエスカベッシュ	乳麦	鶏肉の味噌焼	卵麦					
	麩の野菜あんかけ	麦	フロッコリー		白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦					
	インゲンのごま和え	麦	人参しりしり	麦	カリフラワーの柚子味噌和え		豆腐としめじのとろみ煮	麦	キャベツの土佐煮	麦					
			レンコンとフキの煮物	麦					春雨の中華和え	卵乳麦					
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット			
	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	10.7g	11.2g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.8g	14.3g
	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g
ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	731mg	732mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.4g	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	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎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						
	白身魚の生姜煮	麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	麦					
	オニオンソテー	乳麦	食べるトマトスープ	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	ふきのぎんひら	麦					
	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	大豆と人参の煮物	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	炒り豆腐	卵乳麦					
	和風サラダ	卵			切干大根の中華和え	麦			野菜の三杯酢	麦					
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット			
	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	16.5g	19.8g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	23.8g	65.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	12.8g	54.7g
ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	824mg	825mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
合計	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.9g	49.8g
	脂質	28.7g	30.2g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	28.8g	30.3g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	29.4g	30.9g
	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	50.1g	175.8g	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	46.9g	172.6g	炭水化物	44.4g	170.1g
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	2075mg	2078mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.3g	57.2g
	脂質	35.7g	37.2g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	36.4g	37.9g
	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	82.0g	207.7g	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	73.3g	199.0g
	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2311mg	2314mg	ナトリウム	2152mg	2155mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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。

〇温め可

「湯せん」

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

×温め不可

「電子レンジ」

② 電子レンジで温める場合はお皿に移しラップをして温めて下さい。

封を切ってお皿に盛付けて下さい。 ※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

	4月7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)	
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮	麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵	ベーコンポテトエッグ	卵
	じゃが芋のそぼろあん	麦	野菜のトマト煮	乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	スイートおさつ		麩の野菜あんかけ	麦
	ナスのおろし和え	麦	竹輪のソースマヨ	卵	野菜サラダ		人参と春雨のサラダ	乳麦	なすの中華風南蛮漬	麦
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	赤魚の天ぷら	麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	白身魚の和風あん	麦	チキンのアイオリソース	卵	鯖の磯辺焼き	麦
	天ぷらのタレ	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	人参のレモン煮	乳麦	インゲンソテー	乳麦	つま塩キャベツ	麦
	オニオンソテー	乳麦	ひじきのごまマヨ和え	卵	春雨タンタン	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	赤玉南瓜煮	麦
	きんぴら	麦			豚肉と大根のピリ辛煮	麦	キャベツの白ドレネス	卵	四色なます	麦
	カボチャとハムのサラダ	卵								
間食	◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g	
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉と野菜の中華炒め	麦	根菜入りハンバーグ	乳麦	チャブチエ	卵	ポークチャップ	乳	鶏肉マスタード	麦
	人参とさつま揚げの金平	卵	人参グラッセ	乳麦	キャベツの和風カレー煮	卵	ジャーマンポテト	乳麦	人参シャトー	麦
	マッシュサラダ	卵	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	カラフルサラダ	卵	ひじきと蓮根のマヨ炒め	卵	ジャガタキんぴら	麦
			大根のピリッと柚子風味サラダ	卵					マカロニとパプリカのサラダ	卵
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏肉と野菜の中華炒め	麦	根菜入りハンバーグ	乳麦	チャブチエ	卵	ポークチャップ	乳	鶏肉マスタード	麦
	人参とさつま揚げの金平	卵	人参グラッセ	乳麦	キャベツの和風カレー煮	卵	ジャーマンポテト	乳麦	人参シャトー	麦
	マッシュサラダ	卵	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	カラフルサラダ	卵	ひじきと蓮根のマヨ炒め	卵	ジャガタキんぴら	麦
			大根のピリッと柚子風味サラダ	卵					マカロニとパプリカのサラダ	卵
合計	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉と野菜の中華炒め	麦	根菜入りハンバーグ	乳麦	チャブチエ	卵	ポークチャップ	乳	鶏肉マスタード	麦
	人参とさつま揚げの金平	卵	人参グラッセ	乳麦	キャベツの和風カレー煮	卵	ジャーマンポテト	乳麦	人参シャトー	麦
	マッシュサラダ	卵	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	カラフルサラダ	卵	ひじきと蓮根のマヨ炒め	卵	ジャガタキんぴら	麦
			大根のピリッと柚子風味サラダ	卵					マカロニとパプリカのサラダ	卵

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

0温め可 X温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

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

「電子レンジ」

② 電子レンジで温める場合はお皿に移しラップをして温めて下さい。

ワンポイントアドバイス

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

封を切ってお皿に盛付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意!

ご飯などをつけて1膳の完成です!

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

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

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

週間献立表(たんぱく調整食60)

	4月7日(月)			4月8日(火)			4月9日(水)			4月10日(木)			4月11日(金)			
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	品名	アレルギー		品名	アレルギー	品名	アレルギー	
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		★ごはん180g	
	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	白玉焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	厚焼玉子	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か		
	人参しりしり	麦	えのきのきんぴら	麦	大根の柚香煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦								
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	青のりポテトサラダ	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦								
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	208kcal	498kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g	
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	15.0g	15.7g	
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	387mg	388mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	649mg	650mg	
カリウム	439mg	511mg	カリウム	334mg	406mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	285mg	357mg		
リン	112mg	189mg	リン	141mg	218mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	リン	125mg	202mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
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		★ごはん180g	
	ホークンジャー	麦	鱈の塩焼	麦	こんがりハンバーグ	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚ばら肉炒め	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		
	人参とさつま揚げの金平	卵麦	法蓮草の煮ひたし	麦落	特製デミグラスソース	乳麦	人参のきんぴら	麦								
	油揚げの玉子とし	卵麦	麻婆大豆	麦	塩ゆでアスパラ	卵乳麦	フロッキーの煮物	卵								
			人参のおかかサラダ	麦	黒芋のそぼろ煮	卵乳麦	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵								
			コールスローサラダ	卵乳麦												
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	19.2g	24.1g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g	
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.9g	21.6g	
炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.8g	84.7g		
ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	784mg	785mg		
カリウム	530mg	602mg	カリウム	675mg	747mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	393mg	465mg		
リン	214mg	291mg	リン	235mg	312mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg	リン	148mg	225mg		
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	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(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		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	ささみ大葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	ホッケの照焼	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリの味噌焼							
	うま塩キャベツ	麦か	切干大根としらすの煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	菜の花							
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	マカロニサラダ	卵麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	玉子スハサラダ	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦						
	ハムの和風サラダ	卵乳麦				春雨のサラダ	卵		切干と人参のハリハリ	麦						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	
	脂質	16.7g	17.4g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g	
	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	15.6g	78.5g	
ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	820mg	821mg		
カリウム	400mg	472mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	403mg	475mg		
リン	183mg	260mg	リン	154mg	231mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg	リン	148mg	225mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
合計(間食込)	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	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	762kcal	1632kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	
	脂質	40.9g	43.0g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	47.6g	49.7g	
	炭水化物	59.9g	248.6g	炭水化物	46.1g	234.8g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	53.0g	241.7g	
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	1828mg	1831mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2253mg	2256mg	
	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1471mg	1687mg	カリウム	1081mg	1297mg	
	リン	509mg	740mg	リン	530mg	761mg	リン	466mg	697mg	リン	508mg	739mg	リン	421mg	652mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	
たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g		
脂質	41.1g	43.2g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.8g	49.9g		
炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	87.6g	276.3g	炭水化物	83.5g	272.2g		
ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2255mg	2258mg		
カリウム	1489mg	1705mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1195mg	1411mg		
リン	523mg	754mg	リン	542mg	773mg	リン	472mg	703mg	リン	522mg	753mg	リン	427mg	658mg		
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g		

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

0温め可 X温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

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

「電子レンジ」

② 電子レンジで温める場合はお皿に移しラップをして温めて下さい。

封を切ってお皿に盛付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意!

ワンポイントアドバイス

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

ご飯などをつけて1膳の完成です!

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

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

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

週間献立表 (やわらか普通食)

COOP ユーコース

	4月7日(月)			4月8日(火)			4月9日(水)			4月10日(木)			4月11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		
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		野菜とハムの卵炒め	卵乳麦		鶏大豆	麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	
昼 食	オクラとコーンの炒め物	乳麦か		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		中華うま煮	卵乳麦か		なめことじゃが芋の煮物	麦		鶏のうま煮	麦	
	きくらげとこんにやくの佃煮	麦		切干と若芽のごま和え	麦		一夜漬(白菜昆布)	麦		若芽と油揚げのおひたし	麦		能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦	
夕 食	★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
合 計	エネルギー	112kcal	377kcal	エネルギー	124kcal	390kcal	エネルギー	129kcal	397kcal	エネルギー	157kcal	427kcal	エネルギー	210kcal	478kcal
	たんぱく質	6.0g	11.9g	たんぱく質	5.8g	11.4g	たんぱく質	8.2g	14.0g	たんぱく質	6.3g	12.4g	たんぱく質	6.5g	12.3g
	脂質	3.9g	4.8g	脂質	7.4g	8.3g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	8.6g	9.6g	脂質	11.5g	12.4g
	炭水化物	14.5g	70.9g	炭水化物	10.8g	67.2g	炭水化物	11.4g	68.1g	炭水化物	14.7g	71.5g	炭水化物	19.2g	75.8g
	ナトリウム	548mg	1014mg	ナトリウム	624mg	1067mg	ナトリウム	539mg	983mg	ナトリウム	708mg	1152mg	ナトリウム	473mg	918mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g
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		
	ホイコーロー	麦落		鶏肉マスタード	麦		鯖のみぞれ煮	麦		鶏の天ぷら	卵麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦	
昼 食	揚ナスの煮物	麦		オクラのペペロンチーノ	乳麦		菜の花	麦		天ぷらのタレ	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦	
	菜の花の菜種和え	卵麦		洋風肉じゃが煮	乳麦		ナスの挽肉炒め	乳麦		塩枝豆	麦		五目炒め煮	卵麦落	
夕 食	★味噌汁	麦		カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落		春雨の酢の物	麦		豚肉のチリソース炒め	麦		バンバンジーサラダ	乳麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
合 計	エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	270kcal	541kcal	エネルギー	315kcal	580kcal	エネルギー	225kcal	502kcal	エネルギー	205kcal	471kcal
	たんぱく質	14.6g	20.8g	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	12.8g	18.6g	たんぱく質	13.3g	19.6g	たんぱく質	12.7g	18.5g
	脂質	16.0g	17.0g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	19.3g	20.2g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	7.1g	8.0g
	炭水化物	18.2g	75.8g	炭水化物	22.3g	79.6g	炭水化物	20.9g	77.1g	炭水化物	19.8g	77.9g	炭水化物	19.4g	75.8g
	ナトリウム	932mg	1374mg	ナトリウム	731mg	1173mg	ナトリウム	871mg	1337mg	ナトリウム	767mg	1208mg	ナトリウム	761mg	1203mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g
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		
	アジの幽庵焼	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		ハッシュドポーク	乳麦		根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦		ブリ塩焼き		
昼 食	人参のきんぴら	麦		蓮根と豚肉の煮物	麦		ツナあつさり煮	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		ピーマンのおかか和え	麦	
	春雨とツナのピリ辛炒め	麦		梅和えスパゲティ	麦		キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦		パスタのサラダ	卵乳麦		麩の野菜あんかけ	麦	
夕 食	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		青菜のわさび和え	卵麦	
	★味噌汁	麦											★味噌汁	麦	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	268kcal	534kcal	エネルギー	269kcal	541kcal	エネルギー	221kcal	502kcal	エネルギー	231kcal	505kcal	エネルギー	176kcal	459kcal
	たんぱく質	15.0g	20.7g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	10.7g	17.2g	たんぱく質	10.0g	15.8g	たんぱく質	12.6g	19.5g
	脂質	13.5g	14.4g	脂質	14.0g	15.0g	脂質	11.3g	13.0g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	10.0g	11.8g
	炭水化物	19.1g	75.3g	炭水化物	25.5g	82.7g	炭水化物	19.6g	76.9g	炭水化物	22.6g	80.8g	炭水化物	9.6g	66.9g
	ナトリウム	889mg	1331mg	ナトリウム	893mg	1334mg	ナトリウム	965mg	1406mg	ナトリウム	892mg	1333mg	ナトリウム	612mg	1053mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g

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。

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

★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずセットには付きません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。 ※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。

週間献立表 (刻み食)

	4月7日(月)			4月8日(火)			4月9日(水)			4月10日(木)			4月11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 肉団子と白菜の煮物 オクラとコーンの炒め物 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦か 麦		★全粥240g 野菜とハムの卵炒め ぜんまいとミンチの煮物 切干と若芽のごま和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦 麦		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g キャベツと豚肉のカキソース炒め 鶏のうま煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 麦	
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 112kcal 271kcal 6.0g 9.7g 3.9g 14.5g 548mg 1.4g	フルセット 271kcal 18.3g 16.7g 51.2g 1372mg 3.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 124kcal 283kcal 5.8g 9.5g 7.4g 10.8g 624mg 1.6g	フルセット 283kcal 18.3g 13.8g 55.3g 1171mg 3.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 129kcal 288kcal 8.2g 11.9g 5.4g 11.4g 539mg 1.4g	フルセット 288kcal 16.5g 20.0g 53.9g 1311mg 3.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 157kcal 316kcal 6.3g 10.0g 8.6g 14.7g 708mg 1.8g	フルセット 316kcal 17.0g 10.9g 52.8g 1207mg 3.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 210kcal 369kcal 6.5g 10.2g 11.5g 19.2g 473mg 1.2g	フルセット 369kcal 16.4g 7.8g 52.4g 1201mg 3.1g
昼 食	★全粥240g ホイコーロー 揚ナスの煮物 菜の花の煮種和え ★味噌汁	麦落 麦 卵麦 麦		★全粥240g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 乳麦落 麦		★全粥240g 鯖のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め 春雨の酢の物 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜ソテー 五目炒め煮 パンパンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 卵麦 卵麦落 乳麦 麦	
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 271kcal 430kcal 14.6g 18.3g 16.0g 18.2g 932mg 2.4g	フルセット 430kcal 18.3g 16.7g 51.2g 1372mg 3.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 270kcal 429kcal 14.6g 18.3g 13.1g 22.3g 731mg 1.9g	フルセット 429kcal 18.3g 13.8g 55.3g 1171mg 3.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 315kcal 474kcal 12.8g 16.5g 19.3g 20.9g 871mg 2.2g	フルセット 474kcal 16.5g 20.0g 53.9g 1311mg 3.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 225kcal 384kcal 13.3g 17.0g 10.2g 19.8g 767mg 2.0g	フルセット 384kcal 17.0g 10.9g 52.8g 1207mg 3.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 205kcal 364kcal 12.7g 16.4g 7.1g 19.4g 761mg 1.9g	フルセット 364kcal 16.4g 7.8g 52.4g 1201mg 3.1g
夕 食	★全粥240g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 春雨とツナのピリ辛炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 蓮根と豚肉の煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g ハッシュドポーク ツナあつさり煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ブリ塩焼き ピーマンのおかか和え 麩の野菜あんかけ 青菜のわさび和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 268kcal 427kcal 15.0g 18.7g 13.5g 19.1g 889mg 2.3g	フルセット 427kcal 18.7g 14.2g 52.1g 1329mg 3.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 269kcal 428kcal 9.2g 12.9g 14.0g 25.5g 893mg 2.3g	フルセット 428kcal 12.9g 14.7g 58.5g 1333mg 3.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 221kcal 380kcal 10.7g 14.4g 11.3g 19.6g 965mg 2.5g	フルセット 380kcal 14.4g 12.0g 52.6g 1405mg 3.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 231kcal 390kcal 10.0g 13.7g 11.0g 22.6g 892mg 2.3g	フルセット 390kcal 13.7g 11.7g 55.6g 1332mg 3.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 176kcal 335kcal 12.6g 16.3g 10.0g 9.6g 612mg 1.6g	フルセット 335kcal 16.3g 10.7g 42.6g 1052mg 2.7g
合 計	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 651kcal 1128kcal 35.6g 46.7g 33.4g 51.8g 2369mg 6.1g	フルセット 1128kcal 46.7g 35.5g 150.8g 3689mg 9.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 663kcal 1140kcal 29.6g 40.7g 34.5g 58.6g 2248mg 5.8g	フルセット 1140kcal 40.7g 36.6g 157.6g 3568mg 9.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 665kcal 1142kcal 31.7g 42.8g 36.0g 51.9g 2375mg 6.1g	フルセット 1142kcal 42.8g 38.1g 150.9g 3695mg 9.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 613kcal 1090kcal 29.6g 40.7g 29.8g 57.1g 2367mg 6.1g	フルセット 1090kcal 40.7g 31.9g 156.1g 3687mg 9.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 591kcal 1068kcal 31.8g 42.9g 28.6g 48.2g 1846mg 4.7g	フルセット 1068kcal 42.9g 30.7g 147.2g 3166mg 8.1g

★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずセットには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※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。

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♪

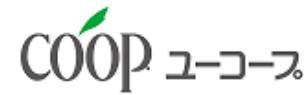


★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、お届け日の前週水曜日夜8時までにご連絡ください。

★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

週間献立表 (ムース食)

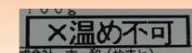


4月7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)		4月10日(木)		4月11日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 76kcal たんぱく質 0.7g 脂質 3.8g 炭水化物 10.8g ナトリウム 425mg 食塩相当量 1.1g	おかずセット フルセット 250kcal 4.5g 4.5g 49.2g 948mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 123kcal たんぱく質 3.9g 脂質 7.2g 炭水化物 9.9g ナトリウム 504mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 297kcal 7.7g 7.9g 48.3g 1027mg 2.6g	栄養価 エネルギー 87kcal たんぱく質 2.6g 脂質 3.3g 炭水化物 12.6g ナトリウム 561mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 261kcal 6.4g 4.0g 51.0g 1084mg 2.8g	栄養価 エネルギー 105kcal たんぱく質 2.6g 脂質 4.8g 炭水化物 13.3g ナトリウム 584mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 279kcal 6.4g 5.5g 51.7g 1107mg 2.8g	栄養価 エネルギー 103kcal たんぱく質 2.9g 脂質 4.2g 炭水化物 13.0g ナトリウム 462mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット 277kcal 6.7g 4.9g 51.4g 985mg 2.5g
★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 167kcal たんぱく質 4.3g 脂質 8.8g 炭水化物 16.5g ナトリウム 851mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 342kcal 8.2g 9.5g 55.1g 1370mg 3.5g	栄養価 エネルギー 149kcal たんぱく質 3.3g 脂質 6.4g 炭水化物 19.4g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 323kcal 7.1g 7.1g 57.8g 1359mg 3.5g	栄養価 エネルギー 212kcal たんぱく質 5.6g 脂質 12.6g 炭水化物 19.0g ナトリウム 820mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 387kcal 9.8g 13.4g 57.1g 1317mg 3.3g	栄養価 エネルギー 169kcal たんぱく質 8.9g 脂質 7.2g 炭水化物 17.3g ナトリウム 936mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 343kcal 12.7g 7.9g 55.7g 1459mg 3.7g	栄養価 エネルギー 193kcal たんぱく質 8.3g 脂質 9.6g 炭水化物 17.6g ナトリウム 819mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 367kcal 12.1g 10.3g 56.0g 1342mg 3.4g
★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう がんと煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 乳麦 麦
栄養価 エネルギー 146kcal たんぱく質 6.7g 脂質 5.7g 炭水化物 16.7g ナトリウム 745mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 320kcal 10.5g 6.4g 55.1g 1268mg 3.2g	栄養価 エネルギー 161kcal たんぱく質 6.1g 脂質 7.0g 炭水化物 19.7g ナトリウム 822mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 335kcal 9.9g 7.7g 58.1g 1345mg 3.4g	栄養価 エネルギー 193kcal たんぱく質 9.4g 脂質 7.2g 炭水化物 24.5g ナトリウム 647mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 367kcal 13.2g 7.9g 62.9g 1170mg 3.0g	栄養価 エネルギー 282kcal たんぱく質 4.5g 脂質 20.1g 炭水化物 20.3g ナトリウム 806mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 457kcal 8.3g 20.8g 58.8g 1327mg 3.4g	栄養価 エネルギー 208kcal たんぱく質 6.9g 脂質 11.9g 炭水化物 17.8g ナトリウム 871mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 382kcal 10.7g 12.6g 56.2g 1394mg 3.5g
栄養価 エネルギー 389kcal たんぱく質 11.7g 脂質 18.3g 炭水化物 44.0g ナトリウム 2021mg 食塩相当量 5.2g	おかずセット フルセット 912kcal 23.2g 20.4g 159.4g 3586mg 9.1g	栄養価 エネルギー 433kcal たんぱく質 13.3g 脂質 20.6g 炭水化物 49.0g ナトリウム 2162mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 955kcal 24.7g 22.7g 164.2g 3731mg 9.5g	栄養価 エネルギー 492kcal たんぱく質 17.6g 脂質 23.1g 炭水化物 56.1g ナトリウム 2028mg 食塩相当量 5.1g	おかずセット フルセット 1015kcal 29.4g 25.3g 171.0g 3571mg 9.1g	栄養価 エネルギー 556kcal たんぱく質 16.0g 脂質 32.1g 炭水化物 50.9g ナトリウム 2326mg 食塩相当量 6.0g	おかずセット フルセット 1079kcal 27.4g 34.2g 166.2g 3893mg 9.9g	栄養価 エネルギー 504kcal たんぱく質 18.1g 脂質 25.7g 炭水化物 48.4g ナトリウム 2152mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 1026kcal 29.5g 27.8g 163.6g 3721mg 9.4g

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—オススメ

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



お皿に盛付けて完成です

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

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

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

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

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