

# 週間献立表(やわらか普通食)

ご注文変更の締切は  
3月2日(月)午前11時まで

★・・・フルセットのみ(ごはん・汁物)

		3月9日(月)配達			3月12日(木)配達			3月12日(木)配達			3月17日(火)		
		3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)	3月16日(月)	3月16日(月)	3月16日(月)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月17日(火)	
朝食	おかずセット	★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	★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	★やわらかごはん180g	
		スクランブルエッグ	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	チーズオムレツ	ウインナーポトフ	竹輪とインゲンの玉子とじ	がんもどきの含め煮	しめじの中華玉子とじ					
		パスタのトマトカレー炒め	一口ナスのオランダ煮	ゴボウとベーコンのトマト炒め	チンゲン菜とピーマンのソテー	切干と挽肉のオイスター炒め	さつま揚げの味噌炒め	れんこんと油揚げの煮物					
		法蓮草ソテー	人参しりしり	ジャガ芋ソテー	大根のマヨネーズ和え	キャベツソテー	一夜漬(白菜・人参)	春菊のごまポン酢和え					
		★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁					
	フルセット	エネルギー	147kcal	131kcal	151kcal	219kcal	108kcal	151kcal	132kcal				
		蛋白質	5.6g	5.7g	6.8g	4.7g	7.0g	7.4g	6.1g				
		脂質	9.5g	7.2g	4.9g	16.0g	3.1g	6.6g	5.2g				
		炭水化物	10.6g	7.4g	19.1g	13.8g	12.4g	15.4g	17.9g				
		ナトリウム	505mg	467mg	615mg	626mg	578mg	892mg	863mg				
フルセット	エネルギー	415kcal	399kcal	418kcal	485kcal	386kcal	421kcal	399kcal					
	蛋白質	11.3g	11.3g	12.6g	10.5g	13.0g	13.2g	11.7g					
	脂質	10.4g	8.1g	5.8g	16.9g	4.0g	7.5g	6.1g					
	炭水化物	67.4g	64.5g	75.6g	70.3g	71.3g	72.6g	74.3g					
	ナトリウム	948mg	837mg	1105mg	1068mg	1068mg	1360mg	1307mg					
昼食	おかずセット	★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	★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	★やわらかごはん180g	
		さわら白醤油焼	照焼チキン	かわいい塩焼	白菜煮込みハンバーグ	鯖の味噌煮	大根とつくねの煮物	牛肉とキャベツの炒め物					
		チンゲン菜ソテー	アスパラ	キャベツの漬物柚子風味	カリフラワーの煮物	人参のレモン煮	ベーコンと野菜のソテー	野菜のおろし煮					
		鶏じゃがが煮	豚肉豆腐	ひじきと大豆の煮物	法蓮草とハムのマリネ	麩の野菜あんかけ	なすの中華風南蛮漬け	白菜と若芽のナムル					
		コールスローサラダ	菜の花ときのこの酢味噌和え	和風サラダ	★味噌汁	法蓮草としめじのおひたし	★味噌汁	★味噌汁					
	フルセット	エネルギー	255kcal	247kcal	190kcal	184kcal	252kcal	206kcal	273kcal				
		蛋白質	15.2g	14.9g	18.3g	11.3g	13.9g	8.8g	10.0g				
		脂質	14.9g	10.1g	7.4g	7.5g	14.0g	8.7g	18.1g				
		炭水化物	14.4g	24.5g	13.9g	19.3g	17.3g	20.8g	17.1g				
		ナトリウム	679mg	848mg	1017mg	990mg	1088mg	801mg	941mg				
フルセット	エネルギー	521kcal	526kcal	463kcal	461kcal	522kcal	471kcal	545kcal					
	蛋白質	20.9g	20.9g	24.5g	17.7g	19.5g	14.4g	16.1g					
	脂質	15.8g	11.0g	8.4g	9.2g	14.9g	9.6g	19.1g					
	炭水化物	70.5g	83.6g	71.2g	75.7g	74.7g	77.0g	74.3g					
	ナトリウム	1170mg	1292mg	1459mg	1433mg	1459mg	1174mg	1409mg					
夕食	おかずセット	★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	★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	★やわらかごはん180g	
		ポークジンジャー	肉団子の中華炒め	豚肉のおろし煮	ブリの磯辺焼	鶏もも竜田揚げ	赤魚の青じそ焼	ハムカツ					
		切干と小松菜の煮物	中華うま煮	里芋のかに風あんかけ	塩枝豆	スパソテー	きのこソテー	スパマト炒め					
		ブロッコリーのごま和え	おからと玉ねぎのサラダ	法蓮草のおひたし	野菜の酒粕煮	ジャガイモと椎茸の煮物	青菜と高野豆腐の煮物	ブロッコリーの煮物					
		★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	人参と若芽の酢の物	煮生酢	春雨とツナのサラダ	南瓜のピーナツ和え					
	フルセット	エネルギー	223kcal	278kcal	272kcal	220kcal	278kcal	232kcal	305kcal				
		蛋白質	13.8g	9.0g	11.8g	15.6g	13.2g	15.2g	11.7g				
		脂質	9.8g	16.8g	16.0g	10.5g	11.6g	15.0g	12.8g				
		炭水化物	21.2g	24.8g	19.0g	13.8g	30.5g	10.4g	36.3g				
		ナトリウム	1048mg	1069mg	917mg	960mg	822mg	839mg	674mg				
フルセット	エネルギー	489kcal	548kcal	551kcal	485kcal	551kcal	515kcal	575kcal					
	蛋白質	19.5g	14.8g	18.0g	21.2g	19.4g	21.4g	17.5g					
	脂質	10.7g	17.8g	17.7g	11.4g	12.6g	16.7g	13.7g					
	炭水化物	77.6g	81.6g	76.1g	70.0g	87.8g	68.5g	93.4g					
	ナトリウム	1517mg	1439mg	1287mg	1333mg	1264mg	1209mg	1115mg					
合計	おかずセット	エネルギー	625kcal	656kcal	613kcal	623kcal	638kcal	589kcal	710kcal				
		蛋白質	34.6g	29.6g	36.9g	31.6g	34.1g	31.4g	27.8g				
		脂質	34.2g	34.1g	28.3g	34.0g	28.7g	30.3g	36.1g				
		炭水化物	46.2g	56.7g	52.0g	46.9g	60.2g	46.6g	71.3g				
		ナトリウム	2232mg	2384mg	2549mg	2576mg	2488mg	2532mg	2478mg				
	フルセット	エネルギー	1425kcal	1473kcal	1432kcal	1431kcal	1459kcal	1407kcal	1519kcal				
		蛋白質	51.7g	47.0g	55.1g	49.4g	51.9g	49.0g	45.3g				
		脂質	36.9g	36.9g	31.9g	37.5g	31.5g	33.8g	38.9g				
		炭水化物	215.5g	229.7g	222.9g	216.0g	233.8g	218.1g	242.0g				
		ナトリウム	3635mg	3568mg	3851mg	3834mg	3791mg	3743mg	3831mg				

※献立は予告なく変更する場合があります。  
※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管してください。

※2回引き落としが出来なかった時点で、食事宅配のお届けができなくなります。  
ご了承下さいませ。

県民せいきょう ●コールセンター (受付時間)月～金/8:30～20:00・土曜日/9:00～17:00 おかけ間違いがないように、番号をお確かめください

  **0120-016-165**

# 週間献立表(きざみ食)

ご注文変更の締切は  
3月2日(月)午前11時まで

★・・・フルセットのみ(全粥・汁物)

		3月9日(月)配達			3月12日(木)配達				
		3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	
朝食	おかずセット	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
		スクランブルエッグ	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	チーズオムレツ	ウインナーポトフ	竹輪とインゲンの玉子とじ	がんもどきの含め煮	しめじの中華玉子とじ	
		パスタのトマトカレー炒め	一口ナスのオランダ煮	ゴボウとベーコンのトマト炒め	チンゲン菜とピーマンのソテー	切干と挽肉のオイスター炒め	さつま揚げの味噌炒め	れんこんと油揚げの煮物	
		法蓮草ソテー	人参しりしり	ジャガ芋ソテー	大根のマヨネーズ和え	キャベツソテー	一夜漬(白菜・人参)	春菊のごまポン酢和え	
		★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
	フルセット	エネルギー	147kcal	131kcal	151kcal	219kcal	108kcal	151kcal	132kcal
		蛋白質	5.6g	5.7g	6.8g	4.7g	7.0g	7.4g	6.1g
		脂質	9.5g	7.2g	4.9g	16.0g	3.1g	6.6g	5.2g
		炭水化物	10.6g	7.4g	19.1g	13.8g	12.4g	15.4g	17.9g
		ナトリウム	505mg	467mg	615mg	626mg	578mg	892mg	863mg
フルセット	エネルギー	305kcal	289kcal	309kcal	377kcal	266kcal	309kcal	290kcal	
	蛋白質	9.3g	9.4g	10.5g	8.4g	10.7g	11.1g	9.8g	
	脂質	10.2g	7.9g	5.6g	16.7g	3.8g	7.3g	5.9g	
	炭水化物	43.3g	40.1g	51.8g	46.5g	45.1g	48.1g	50.6g	
	ナトリウム	956mg	918mg	1066mg	1077mg	1029mg	1343mg	1314mg	
昼食	おかずセット	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
		さわら白醤油焼	照焼チキン	かわいい塩焼	白菜煮込みハンバーグ	鯖の味噌煮	大根とつくねの煮物	牛肉とキャベツの炒め物	
		チンゲン菜ソテー	アスパラ	キャベツの漬物柚子風味	カリフラワーの煮物	人参のレモン煮	ベーコンと野菜のソテー	野菜のおろし煮	
		鶏じゃがが煮	豚肉豆腐	ひじきと大豆の煮物	法蓮草とハムのマリネ	麩の野菜あんかけ	なすの中華風南蛮漬け	白菜と若芽のナムル	
		コールスローサラダ	菜の花ときのこの酢味噌和え	和風サラダ	★味噌汁	法蓮草としめじのおひたし	★味噌汁	★味噌汁	
	フルセット	エネルギー	255kcal	247kcal	190kcal	184kcal	252kcal	206kcal	273kcal
		蛋白質	15.2g	14.9g	18.3g	11.3g	13.9g	8.8g	10.0g
		脂質	14.9g	10.1g	7.4g	7.5g	14.0g	8.7g	18.1g
		炭水化物	14.4g	24.5g	13.9g	19.3g	17.3g	20.8g	17.1g
		ナトリウム	679mg	848mg	1017mg	990mg	1088mg	801mg	941mg
フルセット	エネルギー	413kcal	405kcal	348kcal	342kcal	410kcal	364kcal	431kcal	
	蛋白質	18.9g	18.6g	22.0g	15.0g	17.6g	12.5g	13.7g	
	脂質	15.6g	10.8g	8.1g	8.2g	14.7g	9.4g	18.8g	
	炭水化物	47.1g	57.2g	46.6g	52.0g	50.0g	53.5g	49.8g	
	ナトリウム	1130mg	1299mg	1468mg	1441mg	1539mg	1252mg	1392mg	
夕食	おかずセット	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
		ポークジンジャー	肉団子の中華炒め	豚肉のおろし煮	ブリの磯辺焼	鶏もも竜田揚げ	赤魚の青じそ焼	ハムカツ	
		切干と小松菜の煮物	中華うま煮	里芋のかに風あんかけ	塩枝豆	スパソテー	きのこソテー	スパマト炒め	
		ブロッコリーのごま和え	おからと玉ねぎのサラダ	法蓮草のおひたし	野菜の酒粕煮	ジャガイモと椎茸の煮物	青菜と高野豆腐の煮物	ブロッコリーの煮物	
		★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	人参と若芽の酢の物	煮生酢	春雨とツナのサラダ	南瓜のピーナツ和え	
	フルセット	エネルギー	223kcal	278kcal	272kcal	220kcal	278kcal	232kcal	305kcal
		蛋白質	13.8g	9.0g	11.8g	15.6g	13.2g	15.2g	11.7g
		脂質	9.8g	16.8g	16.0g	10.5g	11.6g	15.0g	12.8g
		炭水化物	21.2g	24.8g	19.0g	13.8g	30.5g	10.4g	36.3g
		ナトリウム	1048mg	1069mg	917mg	960mg	822mg	839mg	674mg
フルセット	エネルギー	381kcal	436kcal	430kcal	378kcal	436kcal	390kcal	463kcal	
	蛋白質	17.5g	12.7g	15.5g	19.3g	16.9g	18.9g	15.4g	
	脂質	10.5g	17.5g	16.7g	11.2g	12.3g	15.7g	13.5g	
	炭水化物	53.9g	57.5g	51.7g	46.5g	63.2g	43.1g	69.0g	
	ナトリウム	1499mg	1520mg	1368mg	1411mg	1273mg	1290mg	1125mg	
合計	おかずセット	エネルギー	625kcal	656kcal	613kcal	623kcal	638kcal	589kcal	710kcal
		蛋白質	34.6g	29.6g	36.9g	31.6g	34.1g	31.4g	27.8g
		脂質	34.2g	34.1g	28.3g	34.0g	28.7g	30.3g	36.1g
		炭水化物	46.2g	56.7g	52.0g	46.9g	60.2g	46.6g	71.3g
		ナトリウム	2232mg	2384mg	2549mg	2576mg	2488mg	2532mg	2478mg
	フルセット	エネルギー	1099kcal	1130kcal	1087kcal	1097kcal	1112kcal	1063kcal	1184kcal
		蛋白質	45.7g	40.7g	48.0g	42.7g	45.2g	42.5g	38.9g
		脂質	36.3g	36.2g	30.4g	36.1g	30.8g	32.4g	38.2g
		炭水化物	144.3g	154.8g	150.1g	145.0g	158.3g	144.7g	169.4g
		ナトリウム	3585mg	3737mg	3902mg	3929mg	3841mg	3885mg	3831mg

※献立は予告なく変更する場合があります。  
※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管してください。

※2回引き落としが出来なかった時点で、食事宅配のお届けができなくなります。  
ご了承下さいませ。

県民せいきょう ●コールセンター (受付時間)月～金/8:30～20:00・土曜日/9:00～17:00 おかけ間違いがないように、番号をお確かめください

  **0120-016-165**





週間献立表(カロリー1440調整食)

配達時にセット内容をご確認ください

ご注文変更の締切は3月2日(月)11時まで

★・・・フルセットのみ(ごはん)
◎・・・間食(牛乳・果物)

栄養指針(1日分): 1440kcal・塩分6g以下

Table with columns for dates (March 10-17) and rows for meals (Breakfast, Lunch, Dinner, Total) and nutritional information (Energy, Protein, Fat, etc.).

※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。
※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※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。
※★はフルセットのお客様のみにつきます。

※2回引き落としが出来なかった時点で、食事宅配のお届けができなくなります。ご了承くださいませ。

Coop logo, 0120 FreeDial, 0120-016-165, コールセンター (受付時間)月～金/8:30～20:00・土曜日/9:00～17:00

週間献立表(たんぱく40調整食)

配達時にセット内容をご確認ください

ご注文変更の締切は 3月2日(月)11時まで

★・・・フルセットのみ(ごはん)

◎・・・間食(牛乳・果物)

栄養指針(1日分): 1800kcal・たんぱく質40g・塩分6g未満・カリウム低減調理

Main table with columns for dates (March 10-17) and rows for meal types (朝食, 昼食, 間食, 夕食, 合計). Each cell contains meal descriptions and a detailed nutrition table with values for energy, protein, fat, carbs, sodium, potassium, etc.

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※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。
※★はフルセットのお客様のみにつきます。
※カリウムは調理前の栄養価で計算して表示していますが、調理後は表示より20~30%減少します。

COOP logo, 0120 FreeDial 0120-016-165, コールセンター (受付時間) 月~金/8:30~20:00・土曜日/9:00~17:00, おかけ間違いがないように、番号をお確かめください

※2回引き落としが出来なかった時点で、食事宅配のお届けができなくなります。
ご了承下さいませ。

