

(カロリー-1600調整食) 週間献立表

品名	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)						
	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					
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g					
目玉焼き	卵	鶏じゃが煮	麦	白身魚のしんじょう	卵	厚焼玉子	卵	豚肉としめじの生姜バター風味		豚肉としめじの生姜バター風味					
里芋といかの煮物	小麦	麩とえのきのさっと煮	小麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	小麦	チキンアラビアータ	小麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳	鶏ミンチと小松菜の煮物					
大根と青菜の柚子和え	小麦	法蓮草とハムのマリナー	小麦	大根の甘酢漬	小麦	白菜の辛子柚子和え	小麦	インゲンのごま和え	小麦	インゲンのごま和え					
★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	小麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	小麦	★味噌汁(巻麦・揚げ)	小麦	★味噌汁(巻麦・揚げ)					
★ごはん150g		★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	小麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	小麦	赤魚の幽庵焼	小麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	小麦	ホッケの照焼	小麦	ホッケの照焼					
ブロッコリー	小麦	インゲンの生姜炒め	小麦	ピーマンソテー	小麦	大豆とごぼうの味噌炒め	小麦	塩枝豆	小麦	塩枝豆					
豚肉とごぼうの煮物	小麦	菜の花ときのこの和え物	小麦	鶏肉と野菜の中華炒め	小麦	なめこと若芽のサツと煮	小麦	大根と鶏肉の味噌煮	小麦	大根と鶏肉の味噌煮					
キャロットラペ	小麦	★味噌汁(白菜・人参)	小麦	じゃが芋の中華サラダ	小麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	小麦	マリネサラダ	小麦	マリネサラダ					
★味噌汁(白菜・ひじき)	小麦	★味噌汁(白菜・ひじき)	小麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	小麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	小麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	小麦	★味噌汁(ひじき・キャベツ)					
◎牛乳180g		◎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		◎キウイフルーツ150g					
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g					
まぐろカツ	小麦	ポークチャップ	乳	鶏肉とれんこんの照り煮	小麦	ブリの味噌焼	小麦	クリーム煮込みハンバーグ	小麦	クリーム煮込みハンバーグ					
人参グラッセ	小麦	高野豆腐の味噌煮	小麦	菜の花	小麦	人参のきんぴら	小麦	菜の花のツナ炒め	小麦	菜の花のツナ炒め					
鶏肉と小松菜煮	小麦	鶏肉とオクラの中華風	小麦	ぜんまいとミンチの煮物	小麦	豚肉と里芋のごま煮	小麦	若芽としらすのおひたし	小麦	若芽としらすのおひたし					
煮生酢	小麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	小麦	キャベツのピーナツ和え	小麦	ブロッコリーのサラダ	小麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)					
★味噌汁(揚げ・しめじ)	小麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	小麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	小麦	★味噌汁(若芽・巻麦)	小麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)					
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム

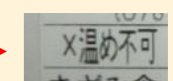
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

1食分ずつ包装されています。喫食日を記載した袋を開封して料理が入った袋を取り出します。



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70～80℃)

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

封を切って、お皿に盛付けてください。(火傷に注意!)ごはんなど盛付けして完成です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・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。

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777

月～土 / 9:00～20:00

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に各自でご家庭で御用意ください。
 ※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。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものはご家庭にて御用意ください。

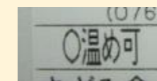
(カロリー-1440調整食) 週間献立表

Table with columns for dates (4月29日 to 5月3日) and rows for meal types (朝食, 昼食, 間食, 夕食, 合計) and nutrients. Each cell contains product names and nutritional values.

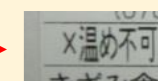
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

1食分ずつ包装されています。喫食日を記載した袋を開封して料理が入った袋を取り出します。



このマークが目印



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70~80℃)



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

封を切って、お皿に盛付けてください。(火傷に注意!) ごはんなど盛付けして完成です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎はグラグラ煮込まないでください。
●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・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。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月~土/9:00~20:00

*献立は予告無く変更することがあります。
*商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

*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。
*食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

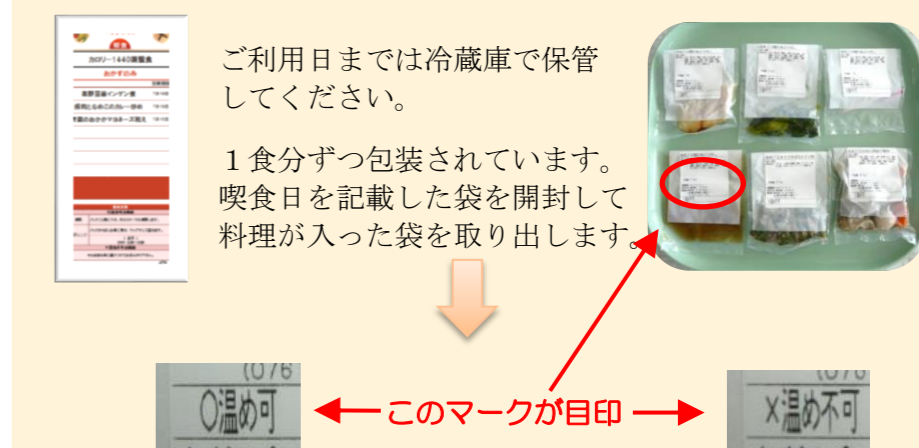
*アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

【やわらか普通食】 週間献立表

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)		栄養価
	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	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	
昼	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー インゲンソテー 黄色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き オクラのペペロンチーノ 里芋と白菜の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉と南瓜の甘酢炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦落 麦	
夕	★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦落 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦落 麦落 麦	★やわらかごはん180g ハムカツ 人参のきな粉和え カリフラワーとウィンナーのカレー煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 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。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」組合員の商品代金等支払いに関する約款に基づきます。

お食事の作り方



湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70~80℃)

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

封を切って、お皿に盛付けてください。(火傷に注意!) ごはんなど盛付けして完成です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・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。

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777
 月~土 / 9:00~20:00

【きざみ食】 週間献立表

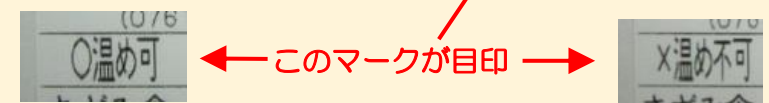
	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	きんぴられんこん	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦		
	キャベツとベーコンのごま酢和え	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	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	191kcal	350kcal	101kcal	260kcal	125kcal	284kcal	141kcal	300kcal	146kcal	305kcal	エネルギー
	蛋白質	7.9g	11.6g	5.8g	9.5g	3.2g	6.9g	7.6g	11.3g	6.4g	10.1g	蛋白質
	脂質	11.1g	11.8g	4.3g	5.0g	6.9g	7.6g	5.9g	6.6g	7.5g	8.2g	脂質
	炭水化物	13.5g	46.5g	9.4g	42.4g	13.2g	46.2g	14.4g	47.4g	14.3g	47.3g	炭水化物
ナトリウム	722mg	1162mg	543mg	983mg	620mg	1060mg	618mg	1058mg	640mg	1080mg	ナトリウム	
塩分	1.8g	3.0g	1.4g	2.5g	1.6g	2.7g	1.6g	2.7g	1.6g	2.7g	塩分	
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏の幽庵焼き	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		
	インゲンソテー	乳麦	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	麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦		
	五色煮豆	卵麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	里芋と白菜の味噌煮	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落		
	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	280kcal	439kcal	259kcal	418kcal	223kcal	382kcal	257kcal	416kcal	274kcal	433kcal	エネルギー
	蛋白質	9.9g	13.6g	8.0g	11.7g	13.7g	17.4g	11.5g	15.2g	12.0g	15.7g	蛋白質
	脂質	14.8g	15.5g	12.2g	12.9g	11.0g	11.7g	10.0g	10.7g	15.2g	15.9g	脂質
	炭水化物	26.0g	59.0g	27.4g	60.4g	17.1g	50.1g	26.4g	59.4g	22.6g	55.6g	炭水化物
ナトリウム	843mg	1283mg	933mg	1373mg	777mg	1217mg	775mg	1215mg	690mg	1130mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.3g	2.4g	3.5g	2.0g	3.1g	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g	塩分	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	赤魚の照焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	さば塩焼	麦	ハムカツ	乳麦		
	人参グラッセ	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	人参のきな粉和え	麦		
	鶏肉のすき焼煮	麦	炒り豆腐	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	カリフラワーとウィンナーのカレー煮	乳麦		
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	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	菜の花としめじの和え物	麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	191kcal	350kcal	290kcal	449kcal	355kcal	514kcal	263kcal	422kcal	235kcal	394kcal	エネルギー
	蛋白質	15.1g	18.8g	13.8g	17.5g	13.4g	17.1g	11.7g	15.4g	8.0g	11.7g	蛋白質
	脂質	9.3g	10.0g	15.1g	15.8g	20.6g	21.3g	16.9g	17.6g	12.6g	13.3g	脂質
	炭水化物	11.9g	44.9g	24.3g	57.3g	30.0g	63.0g	15.0g	48.0g	24.9g	57.9g	炭水化物
ナトリウム	663mg	1103mg	775mg	1215mg	815mg	1255mg	962mg	1402mg	775mg	1215mg	ナトリウム	
塩分	1.7g	2.8g	2.0g	3.1g	2.1g	3.2g	2.4g	3.6g	2.0g	3.1g	塩分	
合計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	662kcal	1139kcal	650kcal	1127kcal	703kcal	1180kcal	661kcal	1138kcal	655kcal	1132kcal	エネルギー
	蛋白質	32.9g	44.0g	27.6g	38.7g	30.3g	41.4g	30.8g	41.9g	26.4g	37.5g	蛋白質
	脂質	35.2g	37.3g	31.6g	33.7g	38.5g	40.6g	32.8g	34.9g	35.3g	37.4g	脂質
	炭水化物	51.4g	150.4g	61.1g	160.1g	60.3g	159.3g	55.8g	154.8g	61.8g	160.8g	炭水化物
ナトリウム	2228mg	3548mg	2251mg	3571mg	2212mg	3532mg	2355mg	3675mg	2105mg	3425mg	ナトリウム	
塩分	5.6g	9.1g	5.8g	9.1g	5.7g	9.0g	6.0g	9.4g	5.4g	8.7g	塩分	

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 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。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

1食分ずつ包装されています。喫食日を記載した袋を開封して料理が入った袋を取り出します。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70~80℃)



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

封を切って、お皿に盛付けてください。(火傷に注意!) ごはんなど盛付けして完成です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・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。

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777

月~土/9:00~20:00

【ムース食】 週間献立表

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		
	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	107kcal	281kcal	71kcal	245kcal	99kcal	273kcal	91kcal	265kcal	123kcal	297kcal	エネルギー
	蛋白質	5.2g	9.0g	3.2g	7.0g	4.1g	7.9g	2.2g	6.0g	3.8g	7.6g	蛋白質
	脂質	4.2g	4.9g	2.8g	3.5g	4.0g	4.7g	3.1g	3.8g	4.5g	5.2g	脂質
	炭水化物	11.7g	50.1g	9.4g	47.8g	11.6g	50.0g	13.8g	52.2g	16.8g	55.2g	炭水化物
	ナトリウム	553mg	1076mg	521mg	1044mg	528mg	1051mg	519mg	1042mg	462mg	985mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.7g	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	1.2g	2.5g	塩分
	昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
赤魚の生姜煮		乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦		
野菜の味噌風味		乳麦	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんと煮	麦		
南瓜とハムのサラダ		卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	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		おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー		178kcal	352kcal	158kcal	332kcal	210kcal	384kcal	209kcal	383kcal	183kcal	357kcal	エネルギー
蛋白質		8.0g	11.8g	5.0g	8.8g	8.6g	12.4g	8.3g	12.1g	8.9g	12.7g	蛋白質
脂質		7.7g	8.4g	7.2g	7.9g	11.4g	12.1g	11.3g	12.0g	8.4g	9.1g	脂質
炭水化物		19.0g	57.4g	18.1g	56.5g	18.7g	57.1g	18.4g	56.8g	17.9g	56.3g	炭水化物
ナトリウム		865mg	1388mg	748mg	1271mg	810mg	1333mg	779mg	1302mg	819mg	1342mg	ナトリウム
塩分		2.2g	3.5g	1.9g	3.2g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	2.1g	3.4g	塩分
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦		
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦		
	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスバゲティ	卵乳麦か	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	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	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	133kcal	307kcal	236kcal	410kcal	175kcal	349kcal	140kcal	314kcal	180kcal	354kcal	エネルギー
	蛋白質	5.1g	8.9g	5.5g	9.3g	4.7g	8.5g	6.5g	10.3g	7.6g	11.4g	蛋白質
	脂質	6.0g	6.7g	15.4g	16.1g	9.9g	10.6g	5.7g	6.4g	7.8g	8.5g	脂質
	炭水化物	14.8g	53.2g	18.0g	56.4g	17.2g	55.6g	16.7g	55.1g	18.5g	56.9g	炭水化物
	ナトリウム	692mg	1215mg	818mg	1341mg	892mg	1415mg	803mg	1326mg	834mg	1357mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.1g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	2.0g	3.4g	2.1g	3.5g	塩分
合 計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	418kcal	940kcal	465kcal	987kcal	484kcal	1006kcal	440kcal	962kcal	486kcal	1008kcal	エネルギー
	蛋白質	18.3g	29.7g	13.7g	25.1g	17.4g	28.8g	17.0g	28.4g	20.3g	31.7g	蛋白質
	脂質	17.9g	20.0g	25.4g	27.5g	25.3g	27.4g	20.1g	22.2g	20.7g	22.8g	脂質
	炭水化物	45.5g	160.7g	45.5g	160.7g	47.5g	162.7g	48.9g	164.1g	53.2g	168.4g	炭水化物
	ナトリウム	2110mg	3679mg	2087mg	3656mg	2230mg	3799mg	2101mg	3670mg	2115mg	3684mg	ナトリウム
塩分	5.4g	9.3g	5.3g	9.3g	5.7g	9.7g	5.3g	9.4g	5.4g	9.4g	塩分	

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 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。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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**。

- 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。



- (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



お皿に盛付けて完成です

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

【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ことがあります
 ※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。翌週分を休止・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。

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777

月~土/9:00~20:00