

# (カロリー1600調整食) 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

|         | 1月14日(月)                                                              |         |          | 1月15日(火)                                                                                 |         |          | 1月16日(水)                                                                  |         |          | 1月17日(木)                                                                |         |          | 1月18日(金)                                                             |         |          |
|---------|-----------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>白菜とがんもの煮物<br>蒸し鶏の炒め物<br>ぜんまいとコンニャクの炒め煮<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麴) |         |          | ★ごはん150g<br>鶏大豆<br>切昆布としめじの煮物<br>大根煮<br>★味噌汁(若芽・キャベツ)                                    |         |          | ★ごはん150g<br>鶏肉と小松菜煮<br>えのききんぴら<br>レモンかぼちゃ<br>★すまし汁(錦糸玉子・若芽)               |         |          | ★ごはん150g<br>キヌサヤとツナの卵炒め<br>大根とごぼうの甘辛煮<br>野菜のごま和え<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麴)     |         |          | ★ごはん150g<br>菜の花と牛肉の煮物<br>若竹煮<br>一夜漬(大根・人参)<br>★味噌汁(巻麴・キャベツ)          |         |          |
|         |                                                                       | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                                          | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                           | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                         | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                      | おかず     | ご飯汁物セット  |
|         | エネルギー                                                                 | 141kcal | 395kcal  | エネルギー                                                                                    | 189kcal | 446kcal  | エネルギー                                                                     | 207kcal | 466kcal  | エネルギー                                                                   | 164kcal | 418kcal  | エネルギー                                                                | 180kcal | 444kcal  |
|         | たんぱく質                                                                 | 8.7g    | 13.8g    | たんぱく質                                                                                    | 14.1g   | 19.3g    | たんぱく質                                                                     | 12.6g   | 17.8g    | たんぱく質                                                                   | 10.3g   | 15.4g    | たんぱく質                                                                | 8.7g    | 14.3g    |
| 昼食      | 脂質                                                                    | 7.2g    | 7.8g     | 脂質                                                                                       | 8.6g    | 9.4g     | 脂質                                                                        | 9.7g    | 11.0g    | 脂質                                                                      | 7.8g    | 8.4g     | 脂質                                                                   | 12.3g   | 13.2g    |
|         | 炭水化物                                                                  | 11.1g   | 65.6g    | 炭水化物                                                                                     | 15.4g   | 70.4g    | 炭水化物                                                                      | 17.1g   | 71.3g    | 炭水化物                                                                    | 13.3g   | 67.8g    | 炭水化物                                                                 | 8.9g    | 65.0g    |
|         | ナトリウム                                                                 | 585mg   | 732mg    | ナトリウム                                                                                    | 864mg   | 1139mg   | ナトリウム                                                                     | 512mg   | 725mg    | ナトリウム                                                                   | 579mg   | 726mg    | ナトリウム                                                                | 596mg   | 824mg    |
|         | 食塩相当量                                                                 | 1.5g    | 1.9g     | 食塩相当量                                                                                    | 2.2g    | 2.9g     | 食塩相当量                                                                     | 1.3g    | 1.8g     | 食塩相当量                                                                   | 1.5g    | 1.8g     | 食塩相当量                                                                | 1.5g    | 2.1g     |
| 間食      | ★ごはん150g<br>赤魚の法蓮草柚子あん<br>白菜と挽肉の旨煮<br>コーンサラダ<br>★味噌汁(巻麴・揚げ)           |         |          | ★ごはん150g<br>白身魚のみぞれ煮<br>キヌサヤ<br>ナスの油炒め<br>菜の花と蒸し鶏身のピーナッツ和え<br>★味噌汁(揚げ・白菜)                |         |          | ★ごはん150g<br>餃子・焼売セット<br>菜の花のツナ炒め<br>ベーコンのごま酢和え<br>★味噌汁(豆腐・小松菜)            |         |          | ★ごはん150g<br>サワラの味噌煮<br>オクラ<br>さつま芋と豚肉の揚げ煮<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁(白菜・ひじき) |         |          | ★ごはん150g<br>豚ヒレ肉の酢豚<br>大根とツナの炒め物<br>バンバンジーサラダ<br>★味噌汁(豆腐・しめじ)        |         |          |
|         |                                                                       | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                                          | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                           | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                         | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                      | おかず     | ご飯汁物セット  |
|         | エネルギー                                                                 | 222kcal | 495kcal  | エネルギー                                                                                    | 234kcal | 501kcal  | エネルギー                                                                     | 246kcal | 509kcal  | エネルギー                                                                   | 241kcal | 497kcal  | エネルギー                                                                | 256kcal | 518kcal  |
|         | たんぱく質                                                                 | 14.6g   | 20.8g    | たんぱく質                                                                                    | 16.2g   | 22.0g    | たんぱく質                                                                     | 12.2g   | 17.8g    | たんぱく質                                                                   | 15.6g   | 20.6g    | たんぱく質                                                                | 17.9g   | 23.5g    |
| 夕食      | 脂質                                                                    | 11.1g   | 12.8g    | 脂質                                                                                       | 13.2g   | 14.8g    | 脂質                                                                        | 11.4g   | 12.5g    | 脂質                                                                      | 9.2g    | 10.0g    | 脂質                                                                   | 9.9g    | 11.0g    |
|         | 炭水化物                                                                  | 14.7g   | 70.5g    | 炭水化物                                                                                     | 14.5g   | 69.5g    | 炭水化物                                                                      | 25.0g   | 80.2g    | 炭水化物                                                                    | 22.9g   | 77.6g    | 炭水化物                                                                 | 23.8g   | 79.0g    |
|         | ナトリウム                                                                 | 621mg   | 848mg    | ナトリウム                                                                                    | 720mg   | 947mg    | ナトリウム                                                                     | 853mg   | 1082mg   | ナトリウム                                                                   | 764mg   | 997mg    | ナトリウム                                                                | 1006mg  | 1233mg   |
|         | 食塩相当量                                                                 | 1.6g    | 2.2g     | 食塩相当量                                                                                    | 1.8g    | 2.4g     | 食塩相当量                                                                     | 2.2g    | 2.8g     | 食塩相当量                                                                   | 1.9g    | 2.5g     | 食塩相当量                                                                | 2.6g    | 3.1g     |
| 合計      | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                   |         |          | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                                 |         |          | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                                   |         |          | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g                                                      |         |          | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                  |         |          |
|         | ★ごはん150g<br>鶏肉のおろしポン酢焼き<br>豚肉とふきの炒め煮<br>菜の花と錦糸玉子のおひたし<br>★味噌汁(白菜・人参)  |         |          | ★ごはん150g<br>ヘルシーハンバーグ<br>ケチャップ(小袋)<br>インゲンソテー<br>豚肉としめじの生姜バター風味<br>野菜の三杯酢<br>★味噌汁(豆腐・巻麴) |         |          | ★ごはん150g<br>ホッケの磯辺焼<br>ブロッコリー<br>大根とひじきのうま煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>★味噌汁(揚げ・なめこ) |         |          | ★ごはん150g<br>鶏のいそべ焼<br>蒸し野菜<br>厚揚げとふきの煮物<br>菜の花ときのこの和え物<br>★味噌汁(若芽・キャベツ) |         |          | ★ごはん150g<br>赤魚のごま焼<br>塩枝豆<br>れんこんの土佐煮<br>蒸し鶏の醤油マヨネーズ<br>★味噌汁(小松菜・切干) |         |          |
|         |                                                                       | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                                          | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                           | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                         | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                      | おかず     | ご飯汁物セット  |
|         | エネルギー                                                                 | 252kcal | 509kcal  | エネルギー                                                                                    | 219kcal | 488kcal  | エネルギー                                                                     | 201kcal | 467kcal  | エネルギー                                                                   | 242kcal | 499kcal  | エネルギー                                                                | 218kcal | 476kcal  |
| 合計(間食込) | たんぱく質                                                                 | 17.4g   | 22.4g    | たんぱく質                                                                                    | 13.7g   | 19.6g    | たんぱく質                                                                     | 14.3g   | 20.2g    | たんぱく質                                                                   | 17.8g   | 23.0g    | たんぱく質                                                                | 15.5g   | 20.7g    |
|         | 脂質                                                                    | 14.0g   | 14.8g    | 脂質                                                                                       | 11.2g   | 12.4g    | 脂質                                                                        | 10.7g   | 12.3g    | 脂質                                                                      | 13.7g   | 14.5g    | 脂質                                                                   | 10.9g   | 11.7g    |
|         | 炭水化物                                                                  | 13.8g   | 68.8g    | 炭水化物                                                                                     | 15.7g   | 71.7g    | 炭水化物                                                                      | 11.4g   | 66.4g    | 炭水化物                                                                    | 12.7g   | 67.7g    | 炭水化物                                                                 | 15.0g   | 70.2g    |
|         | ナトリウム                                                                 | 718mg   | 946mg    | ナトリウム                                                                                    | 687mg   | 915mg    | ナトリウム                                                                     | 683mg   | 909mg    | ナトリウム                                                                   | 819mg   | 1094mg   | ナトリウム                                                                | 623mg   | 851mg    |
| 合計      | 食塩相当量                                                                 | 1.8g    | 2.4g     | 食塩相当量                                                                                    | 1.7g    | 2.3g     | 食塩相当量                                                                     | 1.7g    | 2.3g     | 食塩相当量                                                                   | 2.1g    | 2.8g     | 食塩相当量                                                                | 1.6g    | 2.2g     |
|         |                                                                       | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                                          | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                           | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                         | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                      | おかず     | ご飯汁物セット  |
|         | エネルギー                                                                 | 615kcal | 1399kcal | エネルギー                                                                                    | 642kcal | 1435kcal | エネルギー                                                                     | 654kcal | 1442kcal | エネルギー                                                                   | 647kcal | 1414kcal | エネルギー                                                                | 654kcal | 1438kcal |
|         | たんぱく質                                                                 | 40.7g   | 57.0g    | たんぱく質                                                                                    | 44.0g   | 60.9g    | たんぱく質                                                                     | 39.1g   | 55.8g    | たんぱく質                                                                   | 43.7g   | 59.0g    | たんぱく質                                                                | 42.1g   | 58.5g    |
| 合計      | 脂質                                                                    | 32.3g   | 35.4g    | 脂質                                                                                       | 33.0g   | 36.6g    | 脂質                                                                        | 31.8g   | 35.8g    | 脂質                                                                      | 30.7g   | 32.9g    | 脂質                                                                   | 33.1g   | 35.9g    |
|         | 炭水化物                                                                  | 39.6g   | 204.9g   | 炭水化物                                                                                     | 45.6g   | 211.6g   | 炭水化物                                                                      | 53.5g   | 217.9g   | 炭水化物                                                                    | 48.9g   | 213.1g   | 炭水化物                                                                 | 47.7g   | 214.2g   |
|         | ナトリウム                                                                 | 1924mg  | 2526mg   | ナトリウム                                                                                    | 2271mg  | 3001mg   | ナトリウム                                                                     | 2048mg  | 2716mg   | ナトリウム                                                                   | 2162mg  | 2817mg   | ナトリウム                                                                | 2225mg  | 2908mg   |
|         | 食塩相当量                                                                 | 4.9g    | 6.4g     | 食塩相当量                                                                                    | 5.8g    | 7.6g     | 食塩相当量                                                                     | 5.2g    | 6.9g     | 食塩相当量                                                                   | 5.5g    | 7.2g     | 食塩相当量                                                                | 5.7g    | 7.4g     |
| 合計      |                                                                       | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                                          | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                           | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                         | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                      | おかず     | ご飯汁物セット  |
|         | エネルギー                                                                 | 822kcal | 1606kcal | エネルギー                                                                                    | 839kcal | 1632kcal | エネルギー                                                                     | 855kcal | 1643kcal | エネルギー                                                                   | 845kcal | 1612kcal | エネルギー                                                                | 861kcal | 1645kcal |
|         | たんぱく質                                                                 | 46.8g   | 63.1g    | たんぱく質                                                                                    | 51.7g   | 68.6g    | たんぱく質                                                                     | 46.5g   | 63.2g    | たんぱく質                                                                   | 50.6g   | 65.9g    | たんぱく質                                                                | 48.2g   | 64.6g    |
|         | 脂質                                                                    | 39.4g   | 42.5g    | 脂質                                                                                       | 40.0g   | 43.6g    | 脂質                                                                        | 38.8g   | 42.8g    | 脂質                                                                      | 37.7g   | 39.9g    | 脂質                                                                   | 40.2g   | 43.0g    |
| 合計      | 炭水化物                                                                  | 71.5g   | 236.8g   | 炭水化物                                                                                     | 73.4g   | 239.4g   | 炭水化物                                                                      | 82.4g   | 246.8g   | 炭水化物                                                                    | 77.8g   | 242.0g   | 炭水化物                                                                 | 79.6g   | 246.1g   |
|         | ナトリウム                                                                 | 1998mg  | 2600mg   | ナトリウム                                                                                    | 2347mg  | 3077mg   | ナトリウム                                                                     | 2125mg  | 2793mg   | ナトリウム                                                                   | 2236mg  | 2891mg   | ナトリウム                                                                | 2299mg  | 2982mg   |
|         | 食塩相当量                                                                 | 5.1g    | 6.6g     | 食塩相当量                                                                                    | 6.0g    | 7.8g     | 食塩相当量                                                                     | 5.4g    | 7.1g     | 食塩相当量                                                                   | 5.7g    | 7.4g     | 食塩相当量                                                                | 5.8g    | 7.6g     |

※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、商品は使用日に限定して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して各家庭で御用意ください。

※本品は消費省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★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

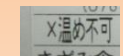


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④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。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 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。

# (カロリー1440調整食) 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

|         | 1月14日(月)                                              |         |          | 1月15日(火)                                                                  |         |          | 1月16日(水)                                                  |         |          | 1月17日(木)                                                |         |          | 1月18日(金)                                             |         |          |
|---------|-------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん120g<br>白菜とがんもの煮物<br>蒸し鶏の炒め物<br>ぜんまいとコンニャクの炒め煮    |         |          | ★ごはん120g<br>鶏大豆<br>切昆布としめじの煮物<br>大根煮                                      |         |          | ★ごはん120g<br>鶏肉と小松菜煮<br>えのききんぴら<br>レモンかぼちゃ                 |         |          | ★ごはん120g<br>キヌサヤとツナの卵炒め<br>大根とごぼうの甘辛煮<br>野菜のごま和え        |         |          | ★ごはん120g<br>菜の花と牛肉の煮物<br>若竹煮<br>一夜漬(大根・人参)           |         |          |
|         |                                                       | 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                                                 | 141kcal | 334kcal  | エネルギー                                                                     | 189kcal | 382kcal  | エネルギー                                                     | 207kcal | 400kcal  | エネルギー                                                   | 164kcal | 357kcal  | エネルギー                                                | 180kcal | 373kcal  |
|         | たんぱく質                                                 | 8.7g    | 12.0g    | たんぱく質                                                                     | 14.1g   | 17.4g    | たんぱく質                                                     | 12.6g   | 15.9g    | たんぱく質                                                   | 10.3g   | 13.6g    | たんぱく質                                                | 8.7g    | 12.0g    |
|         | 脂質                                                    | 7.2g    | 7.7g     | 脂質                                                                        | 8.6g    | 9.1g     | 脂質                                                        | 9.7g    | 10.2g    | 脂質                                                      | 7.8g    | 8.3g     | 脂質                                                   | 12.3g   | 12.8g    |
| 昼食      | 炭水化物                                                  | 11.1g   | 53.0g    | 炭水化物                                                                      | 15.4g   | 57.3g    | 炭水化物                                                      | 17.1g   | 59.0g    | 炭水化物                                                    | 13.3g   | 55.2g    | 炭水化物                                                 | 8.9g    | 50.8g    |
|         | ナトリウム                                                 | 585mg   | 586mg    | ナトリウム                                                                     | 864mg   | 865mg    | ナトリウム                                                     | 512mg   | 513mg    | ナトリウム                                                   | 579mg   | 580mg    | ナトリウム                                                | 596mg   | 597mg    |
|         | 食塩相当量                                                 | 1.5g    | 1.5g     | 食塩相当量                                                                     | 2.2g    | 2.2g     | 食塩相当量                                                     | 1.3g    | 1.3g     | 食塩相当量                                                   | 1.5g    | 1.5g     | 食塩相当量                                                | 1.5g    | 1.5g     |
|         | ★ごはん120g<br>赤魚の法蓮草柚子あん<br>白菜と挽肉の旨煮<br>コーンサラダ          |         |          | ★ごはん120g<br>白身魚のみぞれ煮<br>キヌサヤ<br>ナスの油炒め<br>菜の花と蒸し鶏身のピーナッツ和え                |         |          | ★ごはん120g<br>餃子・焼売セット<br>菜の花のツナ炒め<br>ベーコンのごま酢和え            |         |          | ★ごはん120g<br>サワラの味噌煮<br>オクラ<br>さつま芋と豚肉の揚げ煮<br>切干と人参のハリハリ |         |          | ★ごはん120g<br>豚ヒレ肉の酢豚<br>大根とツナの炒め物<br>バンバンジーサラダ        |         |          |
|         |                                                       | おかず     | ご飯セット    |                                                                           | おかず     | ご飯セット    |                                                           | おかず     | ご飯セット    |                                                         | おかず     | ご飯セット    |                                                      | おかず     | ご飯セット    |
| 間食      | エネルギー                                                 | 222kcal | 415kcal  | エネルギー                                                                     | 234kcal | 427kcal  | エネルギー                                                     | 246kcal | 439kcal  | エネルギー                                                   | 241kcal | 434kcal  | エネルギー                                                | 256kcal | 449kcal  |
|         | たんぱく質                                                 | 14.6g   | 17.9g    | たんぱく質                                                                     | 16.2g   | 19.5g    | たんぱく質                                                     | 12.2g   | 15.5g    | たんぱく質                                                   | 15.6g   | 18.9g    | たんぱく質                                                | 17.9g   | 21.2g    |
|         | 脂質                                                    | 11.1g   | 11.6g    | 脂質                                                                        | 13.2g   | 13.7g    | 脂質                                                        | 11.4g   | 11.9g    | 脂質                                                      | 9.2g    | 9.7g     | 脂質                                                   | 9.9g    | 10.4g    |
|         | 炭水化物                                                  | 14.7g   | 56.6g    | 炭水化物                                                                      | 14.5g   | 56.4g    | 炭水化物                                                      | 25.0g   | 66.9g    | 炭水化物                                                    | 22.9g   | 64.8g    | 炭水化物                                                 | 23.8g   | 65.7g    |
|         | ナトリウム                                                 | 621mg   | 622mg    | ナトリウム                                                                     | 720mg   | 721mg    | ナトリウム                                                     | 853mg   | 854mg    | ナトリウム                                                   | 764mg   | 765mg    | ナトリウム                                                | 1006mg  | 1007mg   |
| 夕食      | 食塩相当量                                                 | 1.6g    | 1.6g     | 食塩相当量                                                                     | 1.8g    | 1.8g     | 食塩相当量                                                     | 2.2g    | 2.2g     | 食塩相当量                                                   | 1.9g    | 1.9g     | 食塩相当量                                                | 2.6g    | 2.6g     |
|         | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                   |         |          | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                  |         |          | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                   |         |          | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g                                      |         |          | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                  |         |          |
|         | ★ごはん120g<br>鶏肉のおろしポン酢焼き<br>豚肉とふきの炒め煮<br>菜の花と錦糸玉子のおひたし |         |          | ★ごはん120g<br>ヘルシーハンバーグ<br>ケチャップ(小袋)<br>インゲンソテー<br>豚肉としめじの生姜バター風味<br>野菜の三杯酢 |         |          | ★ごはん120g<br>ホッケの磯辺焼<br>ブロッコリー<br>大根とひじきのうま煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ |         |          | ★ごはん120g<br>鶏のいそべ焼<br>蒸し野菜<br>厚揚げとふきの煮物<br>菜の花ときのこの和え物  |         |          | ★ごはん120g<br>赤魚のごま焼<br>塩枝豆<br>れんこんの土佐煮<br>蒸し鶏の醤油マヨネーズ |         |          |
|         |                                                       | 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                                                 | 252kcal | 445kcal  | エネルギー                                                                     | 219kcal | 412kcal  | エネルギー                                                     | 201kcal | 394kcal  | エネルギー                                                   | 242kcal | 435kcal  | エネルギー                                                | 218kcal | 411kcal  |
| 合計      | たんぱく質                                                 | 17.4g   | 20.7g    | たんぱく質                                                                     | 13.7g   | 17.0g    | たんぱく質                                                     | 14.3g   | 17.6g    | たんぱく質                                                   | 17.8g   | 21.1g    | たんぱく質                                                | 15.5g   | 18.8g    |
|         | 脂質                                                    | 14.0g   | 14.5g    | 脂質                                                                        | 11.2g   | 11.7g    | 脂質                                                        | 10.7g   | 11.2g    | 脂質                                                      | 13.7g   | 14.2g    | 脂質                                                   | 10.9g   | 11.4g    |
|         | 炭水化物                                                  | 13.8g   | 55.7g    | 炭水化物                                                                      | 15.7g   | 57.6g    | 炭水化物                                                      | 11.4g   | 53.3g    | 炭水化物                                                    | 12.7g   | 54.6g    | 炭水化物                                                 | 15.0g   | 56.9g    |
|         | ナトリウム                                                 | 718mg   | 719mg    | ナトリウム                                                                     | 687mg   | 688mg    | ナトリウム                                                     | 683mg   | 684mg    | ナトリウム                                                   | 819mg   | 820mg    | ナトリウム                                                | 623mg   | 624mg    |
|         | 食塩相当量                                                 | 1.8g    | 1.8g     | 食塩相当量                                                                     | 1.7g    | 1.7g     | 食塩相当量                                                     | 1.7g    | 1.7g     | 食塩相当量                                                   | 2.1g    | 2.1g     | 食塩相当量                                                | 1.6g    | 1.6g     |
| 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    |
|         | エネルギー                                                 | 615kcal | 1194kcal | エネルギー                                                                     | 642kcal | 1221kcal | エネルギー                                                     | 654kcal | 1233kcal | エネルギー                                                   | 647kcal | 1226kcal | エネルギー                                                | 654kcal | 1233kcal |
|         | たんぱく質                                                 | 40.7g   | 50.6g    | たんぱく質                                                                     | 44.0g   | 53.9g    | たんぱく質                                                     | 39.1g   | 49.0g    | たんぱく質                                                   | 43.7g   | 53.6g    | たんぱく質                                                | 42.1g   | 52.0g    |
|         | 脂質                                                    | 32.3g   | 33.8g    | 脂質                                                                        | 33.0g   | 34.5g    | 脂質                                                        | 31.8g   | 33.3g    | 脂質                                                      | 30.7g   | 32.2g    | 脂質                                                   | 33.1g   | 34.6g    |
|         | 炭水化物                                                  | 39.6g   | 165.3g   | 炭水化物                                                                      | 45.6g   | 171.3g   | 炭水化物                                                      | 53.5g   | 179.2g   | 炭水化物                                                    | 48.9g   | 174.6g   | 炭水化物                                                 | 47.7g   | 173.4g   |
| 合計(間食込) | ナトリウム                                                 | 1924mg  | 1927mg   | ナトリウム                                                                     | 2271mg  | 2274mg   | ナトリウム                                                     | 2048mg  | 2051mg   | ナトリウム                                                   | 2162mg  | 2165mg   | ナトリウム                                                | 2225mg  | 2228mg   |
|         | 食塩相当量                                                 | 4.9g    | 4.9g     | 食塩相当量                                                                     | 5.8g    | 5.8g     | 食塩相当量                                                     | 5.2g    | 5.2g     | 食塩相当量                                                   | 5.5g    | 5.5g     | 食塩相当量                                                | 5.7g    | 5.7g     |
|         | エネルギー                                                 | 822kcal | 1401kcal | エネルギー                                                                     | 839kcal | 1418kcal | エネルギー                                                     | 855kcal | 1434kcal | エネルギー                                                   | 845kcal | 1424kcal | エネルギー                                                | 861kcal | 1440kcal |
|         | たんぱく質                                                 | 46.8g   | 56.7g    | たんぱく質                                                                     | 51.7g   | 61.6g    | たんぱく質                                                     | 46.5g   | 56.4g    | たんぱく質                                                   | 50.6g   | 60.5g    | たんぱく質                                                | 48.2g   | 58.1g    |
|         | 脂質                                                    | 39.4g   | 40.9g    | 脂質                                                                        | 40.0g   | 41.5g    | 脂質                                                        | 38.8g   | 40.3g    | 脂質                                                      | 37.7g   | 39.2g    | 脂質                                                   | 40.2g   | 41.7g    |
| 合計(間食込) | 炭水化物                                                  | 71.5g   | 197.2g   | 炭水化物                                                                      | 73.4g   | 199.1g   | 炭水化物                                                      | 82.4g   | 208.1g   | 炭水化物                                                    | 77.8g   | 203.5g   | 炭水化物                                                 | 79.6g   | 205.3g   |
|         | ナトリウム                                                 | 1998mg  | 2001mg   | ナトリウム                                                                     | 2347mg  | 2350mg   | ナトリウム                                                     | 2125mg  | 2128mg   | ナトリウム                                                   | 2236mg  | 2239mg   | ナトリウム                                                | 2299mg  | 2302mg   |
|         | 食塩相当量                                                 | 5.1g    | 5.1g     | 食塩相当量                                                                     | 6.0g    | 6.0g     | 食塩相当量                                                     | 5.4g    | 5.4g     | 食塩相当量                                                   | 5.7g    | 5.7g     | 食塩相当量                                                | 5.8g    | 5.9g     |

※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、商品は使用日に限定して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して各家庭で御用意ください。

※本品は消費費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★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

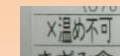


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④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。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 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。

# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

|         | 1月14日(月)                                                   |          |          | 1月15日(火)                                                  |          |          | 1月16日(水)                                           |          |          | 1月17日(木)                                                |          |          | 1月18日(金)                                                 |          |          |
|---------|------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------------------------------------------------------|----------|----------|----------------------------------------------------|----------|----------|---------------------------------------------------------|----------|----------|----------------------------------------------------------|----------|----------|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>野菜入りトマトビーンズ<br>ホイコーロー<br>青菜のわさび和え              |          |          | ★ごはん150g<br>スクランブルエッグ<br>パスタのクリーム煮<br>野菜サラダ<br>ドレッシング(小袋) |          |          | ★ごはん150g<br>鶏肉の中華甘酢炒め<br>野菜の味噌煮込み<br>コールスローサラダ     |          |          | ★ごはん150g<br>厚揚げのそぼろ煮<br>ジャガ芋ときのこの煮物<br>玉子スパサラダ          |          |          | ★ごはん150g<br>豚バラのすき焼き煮<br>春雨とじゃが芋の明太炒め<br>法蓮草のごまマヨネーズ     |          |          |
|         |                                                            | 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                                                      | 269kcal  | 512kcal  | エネルギー                                                     | 230kcal  | 473kcal  | エネルギー                                              | 286kcal  | 529kcal  | エネルギー                                                   | 309kcal  | 552kcal  | エネルギー                                                    | 276kcal  | 519kcal  |
|         | たんぱく質                                                      | 8.8g     | 12.9g    | たんぱく質                                                     | 5.3g     | 9.4g     | たんぱく質                                              | 6.8g     | 10.9g    | たんぱく質                                                   | 7.6g     | 11.7g    | たんぱく質                                                    | 6.0g     | 10.1g    |
|         | 脂質                                                         | 19.8g    | 20.4g    | 脂質                                                        | 16.3g    | 16.9g    | 脂質                                                 | 14.2g    | 14.8g    | 脂質                                                      | 15.0g    | 15.6g    | 脂質                                                       | 17.9g    | 18.5g    |
|         | 炭水化物                                                       | 14.8g    | 67.6g    | 炭水化物                                                      | 17.1g    | 69.9g    | 炭水化物                                               | 32.9g    | 85.7g    | 炭水化物                                                    | 33.9g    | 86.7g    | 炭水化物                                                     | 21.3g    | 74.1g    |
|         | ナトリウム                                                      | 372mg    | 373mg    | ナトリウム                                                     | 310mg    | 311mg    | ナトリウム                                              | 566mg    | 567mg    | ナトリウム                                                   | 629mg    | 630mg    | ナトリウム                                                    | 599mg    | 600mg    |
|         | カリウム                                                       | 536mg    | 597mg    | カリウム                                                      | 219mg    | 280mg    | カリウム                                               | 476mg    | 537mg    | カリウム                                                    | 443mg    | 504mg    | カリウム                                                     | 491mg    | 552mg    |
|         | リン                                                         | 135mg    | 200mg    | リン                                                        | 80mg     | 145mg    | リン                                                 | 104mg    | 169mg    | リン                                                      | 114mg    | 179mg    | リン                                                       | 96mg     | 161mg    |
|         | 食塩相当量                                                      | 0.9g     | 0.9g     | 食塩相当量                                                     | 0.8g     | 0.8g     | 食塩相当量                                              | 1.4g     | 1.4g     | 食塩相当量                                                   | 1.6g     | 1.6g     | 食塩相当量                                                    | 1.5g     | 1.5g     |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>ロールキャベツのクリーム煮<br>さつま芋の甘露煮<br>えんどう豆の味噌マヨ和え      |          |          | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の和風あん<br>オクラ<br>明太ポテトサラダ<br>竹輪の五色きんぴら     |          |          | ★ごはん150g<br>マーボなす<br>野菜炒め<br>れんこんとひじきのサラダ          |          |          | ★ごはん150g<br>白身フライ<br>スナッペンとう<br>竹輪と菜の花の煮物<br>大根なます      |          |          | ★ごはん150g<br>和風唐揚げ<br>キャベツといんげんのソテー<br>五色煮<br>ミックスマカロニサラダ |          |          |
|         |                                                            | おかず      | ご飯セット    |                                                           | おかず      | ご飯セット    |                                                    | おかず      | ご飯セット    |                                                         | おかず      | ご飯セット    |                                                          | おかず      | ご飯セット    |
|         | エネルギー                                                      | 323kcal  | 566kcal  | エネルギー                                                     | 357kcal  | 600kcal  | エネルギー                                              | 384kcal  | 627kcal  | エネルギー                                                   | 315kcal  | 558kcal  | エネルギー                                                    | 379kcal  | 622kcal  |
|         | たんぱく質                                                      | 7.7g     | 11.8g    | たんぱく質                                                     | 9.3g     | 13.4g    | たんぱく質                                              | 7.3g     | 11.4g    | たんぱく質                                                   | 11.9g    | 16.0g    | たんぱく質                                                    | 12.4g    | 16.5g    |
|         | 脂質                                                         | 13.7g    | 14.3g    | 脂質                                                        | 19.4g    | 20.0g    | 脂質                                                 | 28.1g    | 28.7g    | 脂質                                                      | 18.9g    | 19.5g    | 脂質                                                       | 22.1g    | 22.7g    |
|         | 炭水化物                                                       | 43.8g    | 96.6g    | 炭水化物                                                      | 35.5g    | 88.3g    | 炭水化物                                               | 24.8g    | 77.6g    | 炭水化物                                                    | 25.0g    | 77.8g    | 炭水化物                                                     | 32.2g    | 85.0g    |
|         | ナトリウム                                                      | 531mg    | 532mg    | ナトリウム                                                     | 604mg    | 605mg    | ナトリウム                                              | 617mg    | 618mg    | ナトリウム                                                   | 587mg    | 588mg    | ナトリウム                                                    | 803mg    | 804mg    |
|         | カリウム                                                       | 561mg    | 622mg    | カリウム                                                      | 487mg    | 548mg    | カリウム                                               | 492mg    | 553mg    | カリウム                                                    | 469mg    | 530mg    | カリウム                                                     | 447mg    | 508mg    |
|         | リン                                                         | 130mg    | 195mg    | リン                                                        | 139mg    | 204mg    | リン                                                 | 109mg    | 174mg    | リン                                                      | 206mg    | 271mg    | リン                                                       | 181mg    | 246mg    |
|         | 食塩相当量                                                      | 1.4g     | 1.4g     | 食塩相当量                                                     | 1.5g     | 1.5g     | 食塩相当量                                              | 1.6g     | 1.6g     | 食塩相当量                                                   | 1.5g     | 1.5g     | 食塩相当量                                                    | 2.0g     | 2.0g     |
| 間食      | ◎黄桃(缶) 75g                                                 |          |          | ◎みかん(缶) 75g                                               |          |          | ◎バナナ(缶) 75g                                        |          |          | ◎黄桃(缶) 75g                                              |          |          | ◎みかん(缶) 75g                                              |          |          |
| 夕食      | ★ごはん150g<br>白身の磯辺揚げ<br>キヌサヤ<br>天つゆ<br>豚肉と大根のピリ辛煮<br>春雨のサラダ |          |          | ★ごはん150g<br>鶏のカレー照煮込み<br>ブロッコリー<br>里芋の揚げ煮<br>カボチャとハムのサラダ  |          |          | ★ごはん150g<br>ブリの塩焼<br>人参のきんぴら<br>野菜のおろし煮<br>レインボー春雨 |          |          | ★ごはん150g<br>牛肉とニンニクの芽の炒め<br>レンコンとフキの煮物<br>ソーセージのマッシュサラダ |          |          | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐<br>小松菜のごま味噌あんかけ<br>中華うま煮炒め<br>かにかまサラダ   |          |          |
|         |                                                            | おかず      | ご飯セット    |                                                           | おかず      | ご飯セット    |                                                    | おかず      | ご飯セット    |                                                         | おかず      | ご飯セット    |                                                          | おかず      | ご飯セット    |
|         | エネルギー                                                      | 369kcal  | 612kcal  | エネルギー                                                     | 400kcal  | 643kcal  | エネルギー                                              | 325kcal  | 568kcal  | エネルギー                                                   | 351kcal  | 594kcal  | エネルギー                                                    | 340kcal  | 583kcal  |
|         | たんぱく質                                                      | 11.9g    | 16.0g    | たんぱく質                                                     | 13.6g    | 17.7g    | たんぱく質                                              | 12.0g    | 16.1g    | たんぱく質                                                   | 8.6g     | 12.7g    | たんぱく質                                                    | 10.0g    | 14.1g    |
|         | 脂質                                                         | 26.0g    | 26.6g    | 脂質                                                        | 24.1g    | 24.7g    | 脂質                                                 | 20.4g    | 21.0g    | 脂質                                                      | 21.9g    | 22.5g    | 脂質                                                       | 19.0g    | 19.6g    |
|         | 炭水化物                                                       | 18.9g    | 71.7g    | 炭水化物                                                      | 30.0g    | 82.8g    | 炭水化物                                               | 20.6g    | 73.4g    | 炭水化物                                                    | 29.4g    | 82.2g    | 炭水化物                                                     | 31.9g    | 84.7g    |
|         | ナトリウム                                                      | 554mg    | 555mg    | ナトリウム                                                     | 677mg    | 678mg    | ナトリウム                                              | 587mg    | 588mg    | ナトリウム                                                   | 751mg    | 752mg    | ナトリウム                                                    | 522mg    | 523mg    |
|         | カリウム                                                       | 365mg    | 426mg    | カリウム                                                      | 501mg    | 562mg    | カリウム                                               | 484mg    | 545mg    | カリウム                                                    | 473mg    | 534mg    | カリウム                                                     | 576mg    | 637mg    |
|         | リン                                                         | 138mg    | 203mg    | リン                                                        | 161mg    | 226mg    | リン                                                 | 109mg    | 174mg    | リン                                                      | 131mg    | 196mg    | リン                                                       | 151mg    | 216mg    |
|         | 食塩相当量                                                      | 1.4g     | 1.4g     | 食塩相当量                                                     | 1.7g     | 1.7g     | 食塩相当量                                              | 1.5g     | 1.5g     | 食塩相当量                                                   | 1.9g     | 1.9g     | 食塩相当量                                                    | 1.3g     | 1.3g     |
| 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                                                      | 961kcal  | 1690kcal | エネルギー                                                     | 987kcal  | 1716kcal | エネルギー                                              | 995kcal  | 1724kcal | エネルギー                                                   | 975kcal  | 1704kcal | エネルギー                                                    | 995kcal  | 1724kcal |
|         | たんぱく質                                                      | 28.4g    | 40.7g    | たんぱく質                                                     | 28.2g    | 40.5g    | たんぱく質                                              | 26.1g    | 38.4g    | たんぱく質                                                   | 28.1g    | 40.4g    | たんぱく質                                                    | 28.4g    | 40.7g    |
|         | 脂質                                                         | 59.5g    | 61.3g    | 脂質                                                        | 59.8g    | 61.6g    | 脂質                                                 | 62.7g    | 64.5g    | 脂質                                                      | 55.8g    | 57.6g    | 脂質                                                       | 59.0g    | 60.8g    |
|         | 炭水化物                                                       | 77.5g    | 235.9g   | 炭水化物                                                      | 82.6g    | 241.0g   | 炭水化物                                               | 78.3g    | 236.7g   | 炭水化物                                                    | 88.3g    | 246.7g   | 炭水化物                                                     | 85.4g    | 243.8g   |
|         | ナトリウム                                                      | 1457mg   | 1460mg   | ナトリウム                                                     | 1591mg   | 1594mg   | ナトリウム                                              | 1770mg   | 1773mg   | ナトリウム                                                   | 1967mg   | 1970mg   | ナトリウム                                                    | 1924mg   | 1927mg   |
|         | カリウム                                                       | 1462mg   | 1645mg   | カリウム                                                      | 1207mg   | 1390mg   | カリウム                                               | 1452mg   | 1635mg   | カリウム                                                    | 1385mg   | 1568mg   | カリウム                                                     | 1514mg   | 1697mg   |
|         | リン                                                         | 403mg    | 598mg    | リン                                                        | 380mg    | 575mg    | リン                                                 | 322mg    | 517mg    | リン                                                      | 451mg    | 646mg    | リン                                                       | 428mg    | 623mg    |
|         | 食塩相当量                                                      | 3.7g     | 3.7g     | 食塩相当量                                                     | 4.0g     | 4.1g     | 食塩相当量                                              | 4.5g     | 4.5g     | 食塩相当量                                                   | 5.0g     | 5.0g     | 食塩相当量                                                    | 4.9g     | 4.9g     |
|         | エネルギー                                                      | 1025kcal | 1754kcal | エネルギー                                                     | 1035kcal | 1764kcal | エネルギー                                              | 1058kcal | 1787kcal | エネルギー                                                   | 1039kcal | 1768kcal | エネルギー                                                    | 1043kcal | 1772kcal |
| 合計(間食込) | たんぱく質                                                      | 28.8g    | 41.1g    | たんぱく質                                                     | 28.6g    | 40.9g    | たんぱく質                                              | 26.4g    | 38.7g    | たんぱく質                                                   | 28.5g    | 40.8g    | たんぱく質                                                    | 28.8g    | 41.1g    |
|         | 脂質                                                         | 59.6g    | 61.4g    | 脂質                                                        | 59.9g    | 61.7g    | 脂質                                                 | 62.8g    | 64.6g    | 脂質                                                      | 55.9g    | 57.7g    | 脂質                                                       | 59.1g    | 60.9g    |
|         | 炭水化物                                                       | 93.0g    | 251.4g   | 炭水化物                                                      | 94.1g    | 252.5g   | 炭水化物                                               | 93.5g    | 251.9g   | 炭水化物                                                    | 103.8g   | 262.2g   | 炭水化物                                                     | 96.9g    | 255.3g   |
|         | ナトリウム                                                      | 1460mg   | 1463mg   | ナトリウム                                                     | 1594mg   | 1597mg   | ナトリウム                                              | 1771mg   | 1774mg   | ナトリウム                                                   | 1970mg   | 1973mg   | ナトリウム                                                    | 1927mg   | 1930mg   |
|         | カリウム                                                       | 1522mg   | 1705mg   | カリウム                                                      | 1263mg   | 1446mg   | カリウム                                               | 1542mg   | 1725mg   | カリウム                                                    | 1445mg   | 1628mg   | カリウム                                                     | 1570mg   | 1753mg   |
|         | リン                                                         | 410mg    | 605mg    | リン                                                        | 386mg    | 581mg    | リン                                                 | 327mg    | 522mg    | リン                                                      | 458mg    | 653mg    | リン                                                       | 434mg    | 629mg    |
|         | 食塩相当量                                                      | 3.7g     | 3.7g     | 食塩相当量                                                     | 4.1g     | 4.1g     | 食塩相当量                                              | 4.5g     | 4.5g     | 食塩相当量                                                   | 5.0g     | 5.0g     | 食塩相当量                                                    | 4.9g     | 4.9g     |
|         | エネルギー                                                      | 1025kcal | 1754kcal | エネルギー                                                     | 1035kcal | 1764kcal | エネルギー                                              | 1058kcal | 1787kcal | エネルギー                                                   | 1039kcal | 1768kcal | エネルギー                                                    | 1043kcal | 1772kcal |
|         | たんぱく質                                                      | 28.8g    | 41.1g    | たんぱく質                                                     | 28.6g    | 40.9g    | たんぱく質                                              | 26.4g    | 38.7g    | たんぱく質                                                   | 28.5g    | 40.8g    | たんぱく質                                                    | 28.8g    | 41.1g    |
|         | 脂質                                                         | 59.6g    | 61.4g    | 脂質                                                        | 59.9g    | 61.7g    | 脂質                                                 | 62.8g    | 64.6g    | 脂質                                                      | 55.9g    | 57.7g    | 脂質                                                       | 59.1g    | 60.9g    |

※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、商品は使用日々に限定して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して各家庭で御用意ください。

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

## お食事の作り方

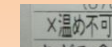


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④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。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 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。

# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

|         | 1月14日(月)                                                                 |         |          | 1月15日(火)                                                      |         |          | 1月16日(水)                                                           |         |          | 1月17日(木)                                         |         |          | 1月18日(金)                                               |         |          |
|---------|--------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん180g<br>ロールキャベツスープ煮<br>鶏肉とオクラの中華風<br>ひじきの五目煮                         |         |          | ★ごはん180g<br>スクランブルエッグ<br>白菜と挽肉の旨煮<br>ブロッコリーのサラダ<br>ドレッシング(小袋) |         |          | ★ごはん180g<br>チキンボールのあんからめ<br>ブロッコリーの煮物<br>インゲンとツナのマスタード和え           |         |          | ★ごはん180g<br>ソースきんぴら<br>厚揚げのそぼろ煮<br>法蓮草のごまマヨネーズ   |         |          | ★ごはん180g<br>鶏肉とジャガ芋の揚煮<br>ひとくちがんと煮<br>五目野菜の甘酢和え        |         |          |
|         |                                                                          | 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                                                                    | 163kcal | 453kcal  | エネルギー                                                         | 173kcal | 463kcal  | エネルギー                                                              | 221kcal | 511kcal  | エネルギー                                            | 226kcal | 516kcal  | エネルギー                                                  | 229kcal | 519kcal  |
|         | たんぱく質                                                                    | 12.1g   | 17.0g    | たんぱく質                                                         | 8.6g    | 13.5g    | たんぱく質                                                              | 11.0g   | 15.9g    | たんぱく質                                            | 12.2g   | 17.1g    | たんぱく質                                                  | 10.0g   | 14.9g    |
|         | 脂質                                                                       | 6.7g    | 7.4g     | 脂質                                                            | 11.9g   | 12.6g    | 脂質                                                                 | 13.1g   | 13.8g    | 脂質                                               | 11.9g   | 12.6g    | 脂質                                                     | 12.9g   | 13.6g    |
|         | 炭水化物                                                                     | 14.0g   | 76.9g    | 炭水化物                                                          | 9.6g    | 72.5g    | 炭水化物                                                               | 16.0g   | 78.9g    | 炭水化物                                             | 15.9g   | 78.8g    | 炭水化物                                                   | 17.0g   | 79.9g    |
|         | ナトリウム                                                                    | 657mg   | 658mg    | ナトリウム                                                         | 467mg   | 468mg    | ナトリウム                                                              | 705mg   | 706mg    | ナトリウム                                            | 650mg   | 651mg    | ナトリウム                                                  | 614mg   | 615mg    |
|         | カリウム                                                                     | 415mg   | 487mg    | カリウム                                                          | 331mg   | 403mg    | カリウム                                                               | 413mg   | 485mg    | カリウム                                             | 492mg   | 564mg    | カリウム                                                   | 464mg   | 536mg    |
|         | リン                                                                       | 160mg   | 237mg    | リン                                                            | 116mg   | 193mg    | リン                                                                 | 178mg   | 255mg    | リン                                               | 142mg   | 219mg    | リン                                                     | 140mg   | 217mg    |
|         | 食塩相当量                                                                    | 1.7g    | 1.7g     | 食塩相当量                                                         | 1.2g    | 1.2g     | 食塩相当量                                                              | 1.8g    | 1.8g     | 食塩相当量                                            | 1.7g    | 1.7g     | 食塩相当量                                                  | 1.6g    | 1.6g     |
| 昼食      | ★ごはん180g<br>赤魚のカレー揚げ<br>キャベツといんげんのソテー<br>豚肉と野菜の生姜炒め<br>レインボーサラダ          |         |          | ★ごはん180g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>里芋のかに風あんかけ<br>法蓮草とさつま芋の和風味           |         |          | ★ごはん180g<br>ホッケの磯辺焼<br>南瓜オープン焼き<br>キャベツと豚肉のカキソース炒め<br>れんこんとひじきのサラダ |         |          | ★ごはん180g<br>カルビ丼(具)<br>五目煮豆<br>もずくの酢の物           |         |          | ★ごはん180g<br>サワラのごま焼き<br>オクラ<br>油揚げの玉子とじ<br>明太春雨サラダ     |         |          |
|         |                                                                          | おかず     | ご飯セット    |                                                               | おかず     | ご飯セット    |                                                                    | おかず     | ご飯セット    |                                                  | おかず     | ご飯セット    |                                                        | おかず     | ご飯セット    |
|         | エネルギー                                                                    | 326kcal | 616kcal  | エネルギー                                                         | 322kcal | 612kcal  | エネルギー                                                              | 300kcal | 590kcal  | エネルギー                                            | 300kcal | 590kcal  | エネルギー                                                  | 275kcal | 565kcal  |
|         | たんぱく質                                                                    | 16.0g   | 20.9g    | たんぱく質                                                         | 13.4g   | 18.3g    | たんぱく質                                                              | 13.7g   | 18.6g    | たんぱく質                                            | 14.1g   | 19.0g    | たんぱく質                                                  | 15.0g   | 19.9g    |
|         | 脂質                                                                       | 19.3g   | 20.0g    | 脂質                                                            | 17.1g   | 17.8g    | 脂質                                                                 | 18.5g   | 19.2g    | 脂質                                               | 16.5g   | 17.2g    | 脂質                                                     | 15.9g   | 16.6g    |
|         | 炭水化物                                                                     | 21.3g   | 84.2g    | 炭水化物                                                          | 27.7g   | 90.6g    | 炭水化物                                                               | 14.3g   | 77.2g    | 炭水化物                                             | 23.1g   | 86.0g    | 炭水化物                                                   | 15.8g   | 78.7g    |
|         | ナトリウム                                                                    | 535mg   | 536mg    | ナトリウム                                                         | 522mg   | 523mg    | ナトリウム                                                              | 668mg   | 669mg    | ナトリウム                                            | 881mg   | 882mg    | ナトリウム                                                  | 698mg   | 699mg    |
|         | カリウム                                                                     | 462mg   | 534mg    | カリウム                                                          | 573mg   | 645mg    | カリウム                                                               | 587mg   | 659mg    | カリウム                                             | 611mg   | 683mg    | カリウム                                                   | 468mg   | 540mg    |
|         | リン                                                                       | 184mg   | 261mg    | リン                                                            | 168mg   | 245mg    | リン                                                                 | 191mg   | 268mg    | リン                                               | 194mg   | 271mg    | リン                                                     | 220mg   | 297mg    |
|         | 食塩相当量                                                                    | 1.4g    | 1.4g     | 食塩相当量                                                         | 1.3g    | 1.3g     | 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     |
| 間食      | ◎黄桃(缶)150g                                                               |         |          | ◎バナナッブル(缶)150g                                                |         |          | ◎みかん(缶)150g                                                        |         |          | ◎黄桃(缶)150g                                       |         |          | ◎みかん(缶)150g                                            |         |          |
| 夕食      | ★ごはん180g<br>ヘルシーハンバーグ<br>ケチャップ(小袋)<br>アスパラ<br>青菜とカリフラワーの塩炒め<br>マセドニアンサラダ |         |          | ★ごはん180g<br>サワラの味噌焼<br>人参グラッセ<br>チンジャオロース<br>蒸し鶏の醤油マヨネーズ      |         |          | ★ごはん180g<br>鶏の幽庵焼き<br>塩枝豆<br>えのききんぴら<br>人参と春雨のサラダ                  |         |          | ★ごはん180g<br>アジの野菜あんかけ<br>四川マーボ春雨<br>かぼちゃのオリーブサラダ |         |          | ★ごはん180g<br>豚ロースのジンジャーソース<br>れんこんと竹の子のおかか煮<br>春菊のなめこ和え |         |          |
|         |                                                                          | 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                                                                    | 295kcal | 585kcal  | エネルギー                                                         | 287kcal | 577kcal  | エネルギー                                                              | 308kcal | 598kcal  | エネルギー                                            | 299kcal | 589kcal  | エネルギー                                                  | 302kcal | 592kcal  |
|         | たんぱく質                                                                    | 14.0g   | 18.9g    | たんぱく質                                                         | 19.3g   | 24.2g    | たんぱく質                                                              | 14.9g   | 19.8g    | たんぱく質                                            | 15.1g   | 20.0g    | たんぱく質                                                  | 17.1g   | 22.0g    |
|         | 脂質                                                                       | 17.4g   | 18.1g    | 脂質                                                            | 17.4g   | 18.1g    | 脂質                                                                 | 16.0g   | 16.7g    | 脂質                                               | 16.8g   | 17.5g    | 脂質                                                     | 16.2g   | 16.9g    |
|         | 炭水化物                                                                     | 20.8g   | 83.7g    | 炭水化物                                                          | 12.2g   | 75.1g    | 炭水化物                                                               | 22.7g   | 85.6g    | 炭水化物                                             | 21.0g   | 83.9g    | 炭水化物                                                   | 20.0g   | 82.9g    |
|         | ナトリウム                                                                    | 485mg   | 486mg    | ナトリウム                                                         | 672mg   | 673mg    | ナトリウム                                                              | 561mg   | 562mg    | ナトリウム                                            | 667mg   | 668mg    | ナトリウム                                                  | 536mg   | 537mg    |
|         | カリウム                                                                     | 599mg   | 671mg    | カリウム                                                          | 559mg   | 631mg    | カリウム                                                               | 419mg   | 491mg    | カリウム                                             | 434mg   | 506mg    | カリウム                                                   | 558mg   | 630mg    |
|         | リン                                                                       | 169mg   | 246mg    | リン                                                            | 210mg   | 287mg    | リン                                                                 | 177mg   | 254mg    | リン                                               | 180mg   | 257mg    | リン                                                     | 213mg   | 290mg    |
|         | 食塩相当量                                                                    | 1.2g    | 1.2g     | 食塩相当量                                                         | 1.7g    | 1.7g     | 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     |
| 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                                                                    | 784kcal | 1654kcal | エネルギー                                                         | 782kcal | 1652kcal | エネルギー                                                              | 812kcal | 1682kcal | エネルギー                                            | 825kcal | 1695kcal | エネルギー                                                  | 806kcal | 1676kcal |
|         | たんぱく質                                                                    | 42.1g   | 56.8g    | たんぱく質                                                         | 41.3g   | 56.0g    | たんぱく質                                                              | 39.6g   | 54.3g    | たんぱく質                                            | 41.4g   | 56.1g    | たんぱく質                                                  | 42.1g   | 56.8g    |
|         | 脂質                                                                       | 43.4g   | 45.5g    | 脂質                                                            | 46.4g   | 48.5g    | 脂質                                                                 | 47.6g   | 49.7g    | 脂質                                               | 45.2g   | 47.3g    | 脂質                                                     | 45.0g   | 47.1g    |
|         | 炭水化物                                                                     | 56.1g   | 244.8g   | 炭水化物                                                          | 49.5g   | 238.2g   | 炭水化物                                                               | 53.0g   | 241.7g   | 炭水化物                                             | 60.0g   | 248.7g   | 炭水化物                                                   | 52.8g   | 241.5g   |
|         | ナトリウム                                                                    | 1677mg  | 1680mg   | ナトリウム                                                         | 1661mg  | 1664mg   | ナトリウム                                                              | 1934mg  | 1937mg   | ナトリウム                                            | 2198mg  | 2201mg   | ナトリウム                                                  | 1848mg  | 1851mg   |
|         | カリウム                                                                     | 1476mg  | 1692mg   | カリウム                                                          | 1463mg  | 1679mg   | カリウム                                                               | 1419mg  | 1635mg   | カリウム                                             | 1537mg  | 1753mg   | カリウム                                                   | 1490mg  | 1706mg   |
|         | リン                                                                       | 513mg   | 744mg    | リン                                                            | 494mg   | 725mg    | リン                                                                 | 546mg   | 777mg    | リン                                               | 516mg   | 747mg    | リン                                                     | 573mg   | 804mg    |
|         | 食塩相当量                                                                    | 4.3g    | 4.3g     | 食塩相当量                                                         | 4.2g    | 4.2g     | 食塩相当量                                                              | 4.9g    | 4.9g     | 食塩相当量                                            | 5.6g    | 5.6g     | 食塩相当量                                                  | 4.7g    | 4.7g     |
|         | エネルギー                                                                    | 912kcal | 1782kcal | エネルギー                                                         | 908kcal | 1778kcal | エネルギー                                                              | 908kcal | 1778kcal | エネルギー                                            | 953kcal | 1823kcal | エネルギー                                                  | 902kcal | 1772kcal |
| 合計(間食込) | たんぱく質                                                                    | 42.9g   | 57.6g    | たんぱく質                                                         | 41.9g   | 56.6g    | たんぱく質                                                              | 40.4g   | 55.1g    | たんぱく質                                            | 42.2g   | 56.9g    | たんぱく質                                                  | 42.9g   | 57.6g    |
|         | 脂質                                                                       | 43.6g   | 45.7g    | 脂質                                                            | 46.6g   | 48.7g    | 脂質                                                                 | 47.8g   | 49.9g    | 脂質                                               | 45.4g   | 47.5g    | 脂質                                                     | 45.2g   | 47.3g    |
|         | 炭水化物                                                                     | 87.0g   | 275.7g   | 炭水化物                                                          | 80.0g   | 268.7g   | 炭水化物                                                               | 76.0g   | 264.7g   | 炭水化物                                             | 90.9g   | 279.6g   | 炭水化物                                                   | 75.8g   | 264.5g   |
|         | ナトリウム                                                                    | 1683mg  | 1686mg   | ナトリウム                                                         | 1663mg  | 1666mg   | ナトリウム                                                              | 1940mg  | 1943mg   | ナトリウム                                            | 2204mg  | 2207mg   | ナトリウム                                                  | 1854mg  | 1857mg   |
|         | カリウム                                                                     | 1596mg  | 1812mg   | カリウム                                                          | 1643mg  | 1859mg   | カリウム                                                               | 1532mg  | 1748mg   | カリウム                                             | 1657mg  | 1873mg   | カリウム                                                   | 1603mg  | 1819mg   |
|         | リン                                                                       | 527mg   | 758mg    | リン                                                            | 505mg   | 736mg    | リン                                                                 | 558mg   | 789mg    | リン                                               | 530mg   | 761mg    | リン                                                     | 585mg   | 816mg    |
|         | 食塩相当量                                                                    | 4.3g    | 4.3g     | 食塩相当量                                                         | 4.2g    | 4.2g     | 食塩相当量                                                              | 4.9g    | 4.9g     | 食塩相当量                                            | 5.6g    | 5.6g     | 食塩相当量                                                  | 4.7g    | 4.7g     |
|         | エネルギー                                                                    | 912kcal | 1782kcal | エネルギー                                                         | 908kcal | 1778kcal | エネルギー                                                              | 908kcal | 1778kcal | エネルギー                                            | 953kcal | 1823kcal | エネルギー                                                  | 902kcal | 1772kcal |
|         | たんぱく質                                                                    | 42.9g   | 57.6g    | たんぱく質                                                         | 41.9g   | 56.6g    | たんぱく質                                                              | 40.4g   | 55.1g    | たんぱく質                                            | 42.2g   | 56.9g    | たんぱく質                                                  | 42.9g   | 57.6g    |
|         | 脂質                                                                       | 43.6g   | 45.7g    | 脂質                                                            | 46.6g   | 48.7g    | 脂質                                                                 | 47.8g   | 49.9g    | 脂質                                               | 45.4g   | 47.5g    | 脂質                                                     | 45.2g   | 47.3g    |

※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、商品は使用日に限定して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して各家庭で御用意ください。

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

## お食事の作り方

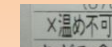


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④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。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 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。

**大阪いずみ市民生活協同組合**

|        |       |                                                                           |          |                                                                          |          |                                                                          |          |                                                                      |          |                                                                   |          |       |
|--------|-------|---------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------|----------|-------|
| 朝      |       | ★やわらかごはん180g<br>焼豆腐の含め煮<br>竹輪のごま炒め<br>一夜漬(大根・人参)<br>★味噌汁                  |          | ★やわらかごはん180g<br>厚焼玉子<br>ごぼう大豆<br>インゲンと人参のグラッセ<br>★味噌汁                    |          | ★やわらかごはん180g<br>がんもどきの含め煮<br>大根と人参のきんぴら<br>キャベツの漬物柚子風味<br>★味噌汁           |          | ★やわらかごはん180g<br>スクランブルエッグ<br>スパトマト炒め<br>ジャガバーコンサラダ<br>★味噌汁           |          | ★やわらかごはん180g<br>じゃが芋デミグラスソース<br>ハムとブロッコリーのマリネ<br>コーンソテー<br>★味噌汁   |          |       |
|        | 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   |
| 食      | エネルギー | 91kcal                                                                    | 370kcal  | 165kcal                                                                  | 431kcal  | 124kcal                                                                  | 405kcal  | 210kcal                                                              | 491kcal  | 179kcal                                                           | 453kcal  | エネルギー |
|        | 蛋白質   | 5.4g                                                                      | 11.3g    | 8.5g                                                                     | 14.1g    | 6.1g                                                                     | 12.3g    | 5.1g                                                                 | 11.6g    | 4.2g                                                              | 10.0g    | 蛋白質   |
|        | 脂 質   | 1.5g                                                                      | 2.4g     | 7.5g                                                                     | 8.4g     | 5.8g                                                                     | 6.8g     | 12.2g                                                                | 13.9g    | 10.1g                                                             | 11.0g    | 脂 質   |
|        | 炭水化物  | 14.0g                                                                     | 73.0g    | 16.3g                                                                    | 72.4g    | 11.7g                                                                    | 70.7g    | 18.7g                                                                | 75.9g    | 19.5g                                                             | 77.5g    | 炭水化物  |
|        | ナトリウム | 727mg                                                                     | 1172mg   | 428mg                                                                    | 922mg    | 795mg                                                                    | 1241mg   | 363mg                                                                | 808mg    | 436mg                                                             | 881mg    | ナトリウム |
|        | 塩 分   | 1.8g                                                                      | 3.0g     | 1.1g                                                                     | 2.3g     | 2.0g                                                                     | 3.2g     | 0.9g                                                                 | 2.1g     | 1.1g                                                              | 2.2g     | 塩 分   |
| 昼      |       | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉の韓国風炒め<br>車麩の野菜あんかけ<br>バンサンスー<br>★味噌汁                   |          | ★やわらかごはん180g<br>カレイの卵白あんかけ<br>スナップえんどう<br>野菜のおろし煮<br>菜の花と竹輪の辛子和え<br>★味噌汁 |          | ★やわらかごはん180g<br>野菜たっぷり中華丼の具<br>ひじきの炒り煮<br>オクラとそぼろのピーナツ味噌和え<br>★味噌汁       |          | ★やわらかごはん180g<br>アジの野菜あんかけ<br>白菜の煮びたし<br>青菜のマヨネーズ和え<br>★味噌汁           |          | ★やわらかごはん180g<br>すき焼<br>きんぴら<br>大根なます<br>★すまし汁                     |          |       |
|        |       |                                                                           |          |                                                                          |          |                                                                          |          |                                                                      |          |                                                                   |          |       |
|        |       |                                                                           |          |                                                                          |          |                                                                          |          |                                                                      |          |                                                                   |          |       |
|        |       |                                                                           |          |                                                                          |          |                                                                          |          |                                                                      |          |                                                                   |          |       |
| 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 | 245kcal                                                                   | 517kcal  | 205kcal                                                                  | 482kcal  | 201kcal                                                                  | 468kcal  | 237kcal                                                              | 511kcal  | 318kcal                                                           | 579kcal  | エネルギー |
|        | 蛋白質   | 12.2g                                                                     | 18.3g    | 15.3g                                                                    | 21.7g    | 13.0g                                                                    | 18.8g    | 14.6g                                                                | 20.9g    | 11.1g                                                             | 16.5g    | 蛋白質   |
|        | 脂 質   | 10.8g                                                                     | 11.8g    | 7.7g                                                                     | 9.4g     | 9.8g                                                                     | 10.7g    | 13.6g                                                                | 14.6g    | 17.6g                                                             | 18.3g    | 脂 質   |
|        | 炭水化物  | 22.8g                                                                     | 79.6g    | 19.7g                                                                    | 76.1g    | 15.4g                                                                    | 71.8g    | 15.0g                                                                | 72.3g    | 25.2g                                                             | 80.9g    | 炭水化物  |
|        | ナトリウム | 870mg                                                                     | 1363mg   | 922mg                                                                    | 1368mg   | 1024mg                                                                   | 1470mg   | 820mg                                                                | 1269mg   | 1110mg                                                            | 1500mg   | ナトリウム |
|        | 塩 分   | 2.2g                                                                      | 3.5g     | 2.3g                                                                     | 3.5g     | 2.6g                                                                     | 3.7g     | 2.1g                                                                 | 3.2g     | 2.8g                                                              | 3.8g     | 塩 分   |
| 夕      |       | ★やわらかごはん180g<br>ブリのごま醤油焼<br>キャベツとインゲンのソテー<br>きんぴられんこん<br>若芽の酢味噌和え<br>★味噌汁 |          | ★やわらかごはん180g<br>豆腐ハンバーグ<br>きのこあん<br>野菜のバジルチーズ焼き<br>蒸し鶏の醤油マヨネーズ<br>★味噌汁   |          | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉のレモン風味焼<br>ジャガ芋ソテー<br>豆腐としめじのとりみ煮<br>五目野菜の甘酢和え<br>★味噌汁 |          | ★やわらかごはん180g<br>根菜と肉団子の和風生姜スープ<br>キャベツと豚肉のカキソース炒め<br>春雨の中華和え<br>★味噌汁 |          | ★やわらかごはん180g<br>白身魚のみぞれ煮<br>オクラ<br>ひじきと大豆の煮物<br>コールスローサラダ<br>★味噌汁 |          |       |
|        |       |                                                                           |          |                                                                          |          |                                                                          |          |                                                                      |          |                                                                   |          |       |
|        |       |                                                                           |          |                                                                          |          |                                                                          |          |                                                                      |          |                                                                   |          |       |
|        |       |                                                                           |          |                                                                          |          |                                                                          |          |                                                                      |          |                                                                   |          |       |
| 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 | 242kcal                                                                   | 509kcal  | 277kcal                                                                  | 547kcal  | 195kcal                                                                  | 474kcal  | 206kcal                                                              | 472kcal  | 189kcal                                                           | 456kcal  | エネルギー |
|        | 蛋白質   | 13.6g                                                                     | 19.4g    | 8.8g                                                                     | 14.7g    | 11.0g                                                                    | 16.9g    | 7.9g                                                                 | 13.6g    | 13.2g                                                             | 19.0g    | 蛋白質   |
|        | 脂 質   | 12.0g                                                                     | 12.9g    | 18.6g                                                                    | 19.5g    | 7.5g                                                                     | 8.4g     | 10.1g                                                                | 11.0g    | 8.8g                                                              | 9.7g     | 脂 質   |
|        | 炭水化物  | 19.6g                                                                     | 76.1g    | 18.7g                                                                    | 75.9g    | 20.1g                                                                    | 79.2g    | 20.6g                                                                | 76.7g    | 16.4g                                                             | 72.8g    | 炭水化物  |
|        | ナトリウム | 604mg                                                                     | 1050mg   | 614mg                                                                    | 1059mg   | 743mg                                                                    | 1190mg   | 892mg                                                                | 1366mg   | 672mg                                                             | 1166mg   | ナトリウム |
|        | 塩 分   | 1.5g                                                                      | 2.7g     | 1.6g                                                                     | 2.7g     | 1.9g                                                                     | 3.0g     | 2.3g                                                                 | 3.5g     | 1.7g                                                              | 3.0g     | 塩 分   |
| 合<br>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 | 578kcal                                                                   | 1396kcal | 647kcal                                                                  | 1460kcal | 520kcal                                                                  | 1347kcal | 653kcal                                                              | 1474kcal | 686kcal                                                           | 1488kcal | エネルギー |
|        | 蛋白質   | 31.2g                                                                     | 49.0g    | 32.6g                                                                    | 50.5g    | 30.1g                                                                    | 48.0g    | 27.6g                                                                | 46.1g    | 28.5g                                                             | 45.5g    | 蛋白質   |
|        | 脂 質   | 24.3g                                                                     | 27.1g    | 33.8g                                                                    | 37.3g    | 23.1g                                                                    | 25.9g    | 35.9g                                                                | 39.5g    | 36.5g                                                             | 39.0g    | 脂 質   |
|        | 炭水化物  | 56.4g                                                                     | 228.7g   | 54.7g                                                                    | 224.4g   | 47.2g                                                                    | 221.7g   | 54.3g                                                                | 224.9g   | 61.1g                                                             | 231.2g   | 炭水化物  |
|        | ナトリウム | 2201mg                                                                    | 3585mg   | 1964mg                                                                   | 3349mg   | 2562mg                                                                   | 3901mg   | 2075mg                                                               | 3443mg   | 2218mg                                                            | 3547mg   | ナトリウム |
|        | 塩 分   | 5.6g                                                                      | 9.1g     | 5.0g                                                                     | 8.5g     | 6.5g                                                                     | 9.9g     | 5.3g                                                                 | 8.8g     | 5.6g                                                              | 9.0g     | 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。

## お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- ③温かく召上がるメニュー  
は湯煎で温めます。又は  
お皿に移してから、ラップ  
をして電子レンジを  
かけます



- ④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。



このマーク  
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に  
器に盛り付けして  
完了です。  
注) 味噌汁はつきません

## ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 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。

注) 味噌汁はつきません

## 週間献立表

**大阪いずみ市民生活協同組合**

|        |   |                                                                      |                                                               |                                                                     |                                                               |                                                                     |                                                               |                                                                   |                                                               |                                                                   |                                                               |                                                                   |
|--------|---|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 朝      |   | ★全粥240g<br>焼豆腐の含め煮<br>竹輪のごま炒め<br>一夜漬(大根・人参)<br>★味噌汁                  |                                                               | ★全粥240g<br>厚焼玉子<br>ごぼう大豆<br>インゲンと人参のグラッセ<br>★味噌汁                    |                                                               | ★全粥240g<br>がんもどきの含め煮<br>大根と人参のきんぴら<br>キャベツの漬物柚子風味<br>★味噌汁           |                                                               | ★全粥240g<br>スクランブルエッグ<br>スパトマト炒め<br>ジャガバーコンサラダ<br>★味噌汁             |                                                               | ★全粥240g<br>じゃが芋デミグラスソース<br>ハムとブロッコリーのマリネ<br>コーンソテー<br>★味噌汁        |                                                               |                                                                   |
|        | 食 | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂 質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩 分                   | おかずのみ<br>91kcal<br>5.4g<br>1.5g<br>14.0g<br>727mg<br>1.8g     | ご飯汁物セット<br>249kcal<br>9.1g<br>2.2g<br>46.7g<br>1178mg<br>3.0g       | おかずのみ<br>165kcal<br>8.5g<br>7.5g<br>16.3g<br>428mg<br>1.1g    | ご飯汁物セット<br>323kcal<br>12.2g<br>8.2g<br>49.0g<br>879mg<br>2.2g       | おかずのみ<br>124kcal<br>6.1g<br>5.8g<br>11.7g<br>795mg<br>2.0g    | ご飯汁物セット<br>282kcal<br>9.8g<br>6.5g<br>44.4g<br>1246mg<br>3.2g     | おかずのみ<br>210kcal<br>5.1g<br>12.2g<br>18.7g<br>363mg<br>0.9g   | ご飯汁物セット<br>368kcal<br>8.8g<br>12.9g<br>51.4g<br>814mg<br>2.1g     | おかずのみ<br>179kcal<br>4.2g<br>10.1g<br>19.5g<br>436mg<br>1.1g   | ご飯汁物セット<br>337kcal<br>7.9g<br>10.8g<br>52.2g<br>887mg<br>2.3g     |
| 昼      |   | ★全粥240g<br>鶏肉の韓国風炒め<br>車麩の野菜あんかけ<br>バンサンスー<br>★味噌汁                   |                                                               | ★全粥240g<br>カレーの卵白あんかけ<br>スナッブえんどう<br>野菜のおろし煮<br>菜の花と竹輪の辛子和え<br>★味噌汁 |                                                               | ★全粥240g<br>野菜たっぷり中華丼の具<br>ひじきの炒り煮<br>オクラとそぼろのピーナツ味噌和え<br>★味噌汁       |                                                               | ★全粥240g<br>アジの野菜あんかけ<br>白菜の煮びたし<br>青菜のマヨネーズ和え<br>★味噌汁             |                                                               | ★全粥240g<br>すき焼<br>きんぴら<br>大根なます<br>★味噌汁                           |                                                               |                                                                   |
|        | 食 | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂 質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩 分                   | おかずのみ<br>245kcal<br>12.2g<br>10.8g<br>22.8g<br>870mg<br>2.2g  | ご飯汁物セット<br>403kcal<br>15.9g<br>11.5g<br>55.5g<br>1321mg<br>3.4g     | おかずのみ<br>205kcal<br>15.3g<br>7.7g<br>19.7g<br>922mg<br>2.3g   | ご飯汁物セット<br>363kcal<br>19.0g<br>8.4g<br>52.4g<br>1373mg<br>3.5g      | おかずのみ<br>201kcal<br>13.0g<br>9.8g<br>15.4g<br>1024mg<br>2.6g  | ご飯汁物セット<br>359kcal<br>16.7g<br>10.5g<br>48.1g<br>1475mg<br>3.8g   | おかずのみ<br>237kcal<br>14.6g<br>13.6g<br>15.0g<br>820mg<br>2.1g  | ご飯汁物セット<br>395kcal<br>18.3g<br>14.3g<br>47.7g<br>1271mg<br>3.2g   | おかずのみ<br>318kcal<br>11.1g<br>17.6g<br>25.2g<br>1110mg<br>2.8g | ご飯汁物セット<br>476kcal<br>14.8g<br>18.3g<br>57.9g<br>1561mg<br>4.0g   |
| タ      |   | ★全粥240g<br>ブリのごま醤油焼<br>キャベツとインゲンのソテー<br>きんぴられんこん<br>若芽の酢味噌和え<br>★味噌汁 |                                                               | ★全粥240g<br>豆腐ハンバーグ<br>きのこあん<br>野菜のバジルチーズ焼き<br>蒸し鶏の醤油マヨネーズ<br>★味噌汁   |                                                               | ★全粥240g<br>鶏肉のレモン風味焼<br>ジャガ芋ソテー<br>豆腐としめじのとろみ煮<br>五目野菜の甘酢和え<br>★味噌汁 |                                                               | ★全粥240g<br>根菜と肉団子の和風生姜スープ<br>キャベツと豚肉のカキソース炒め<br>春雨の中華和え<br>★味噌汁   |                                                               | ★全粥240g<br>白身魚のみぞれ煮<br>オクラ<br>ひじきと大豆の煮物<br>コールスローサラダ<br>★味噌汁      |                                                               |                                                                   |
|        | 食 | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂 質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩 分                   | おかずのみ<br>242kcal<br>13.6g<br>12.0g<br>19.6g<br>604mg<br>1.5g  | ご飯汁物セット<br>400kcal<br>17.3g<br>12.7g<br>52.3g<br>1055mg<br>2.7g     | おかずのみ<br>277kcal<br>8.8g<br>18.6g<br>18.7g<br>614mg<br>1.6g   | ご飯汁物セット<br>435kcal<br>12.5g<br>19.3g<br>51.4g<br>1065mg<br>2.7g     | おかずのみ<br>195kcal<br>11.0g<br>7.5g<br>20.1g<br>743mg<br>1.9g   | ご飯汁物セット<br>353kcal<br>14.7g<br>8.2g<br>52.8g<br>1194mg<br>3.0g    | おかずのみ<br>206kcal<br>7.9g<br>10.1g<br>20.6g<br>892mg<br>2.3g   | ご飯汁物セット<br>364kcal<br>11.6g<br>10.8g<br>53.3g<br>1343mg<br>3.4g   | おかずのみ<br>189kcal<br>13.2g<br>8.8g<br>16.4g<br>672mg<br>1.7g   | ご飯汁物セット<br>347kcal<br>16.9g<br>9.5g<br>49.1g<br>1123mg<br>2.9g    |
| 合<br>計 |   | ★全粥240g<br>鶏肉の韓国風炒め<br>車麩の野菜あんかけ<br>バンサンスー<br>★味噌汁                   |                                                               | ★全粥240g<br>カレーの卵白あんかけ<br>スナッブえんどう<br>野菜のおろし煮<br>菜の花と竹輪の辛子和え<br>★味噌汁 |                                                               | ★全粥240g<br>野菜たっぷり中華丼の具<br>ひじきの炒り煮<br>オクラとそぼろのピーナツ味噌和え<br>★味噌汁       |                                                               | ★全粥240g<br>アジの野菜あんかけ<br>白菜の煮びたし<br>青菜のマヨネーズ和え<br>★味噌汁             |                                                               | ★全粥240g<br>すき焼<br>きんぴら<br>大根なます<br>★味噌汁                           |                                                               |                                                                   |
|        | 食 | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂 質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩 分                   | おかずのみ<br>578kcal<br>31.2g<br>24.3g<br>56.4g<br>2201mg<br>5.6g | ご飯汁物セット<br>1052kcal<br>42.3g<br>26.4g<br>154.5g<br>3554mg<br>9.0g   | おかずのみ<br>647kcal<br>32.6g<br>33.8g<br>54.7g<br>1964mg<br>5.0g | ご飯汁物セット<br>1121kcal<br>43.7g<br>35.9g<br>152.8g<br>3317mg<br>8.4g   | おかずのみ<br>520kcal<br>30.1g<br>23.1g<br>47.2g<br>2562mg<br>6.5g | ご飯汁物セット<br>994kcal<br>41.2g<br>25.2g<br>145.3g<br>3915mg<br>10.0g | おかずのみ<br>653kcal<br>27.6g<br>35.9g<br>54.3g<br>2075mg<br>5.3g | ご飯汁物セット<br>1127kcal<br>38.7g<br>38.0g<br>152.4g<br>3428mg<br>8.7g | おかずのみ<br>686kcal<br>28.5g<br>36.5g<br>61.1g<br>2218mg<br>5.6g | ご飯汁物セット<br>1160kcal<br>39.6g<br>38.6g<br>159.2g<br>3571mg<br>9.1g |

★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。

# お食事の作り方



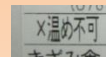
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- ③温かく召上がるメニュー  
は湯煎で温めます。又は  
お皿に移してから、ラップ  
をして電子レンジを  
かけます



- ④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。



このマーク  
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に  
器に盛り付けして  
完了です。  
注) 味噌汁はつきません

## ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 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。

# 【ムース食】 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

|        |       | 1月14日(月)                                                   |          | 1月15日(火)                                                    |          | 1月16日(水)                                                 |          | 1月17日(木)                                               |         | 1月18日(金)                                                |         |       |  |
|--------|-------|------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------|---------|-------|--|
| 朝      |       | ★全粥240g<br>大根の干切煮<br>若芽の酢味噌和え<br>★味噌汁(とろみ)                 |          | ★全粥240g<br>金時豆の煮物<br>一夜漬<br>★味噌汁(とろみ)                       |          | ★全粥240g<br>白菜と麩の玉子とじ<br>昆布の佃煮<br>★味噌汁(とろみ)               |          | ★全粥240g<br>温泉玉子<br>メンマの中華和え<br>★味噌汁(とろみ)               |         | ★全粥240g<br>大根とひじきの煮物<br>白花豆煮<br>★味噌汁(とろみ)               |         |       |  |
|        |       |                                                            |          |                                                             |          |                                                          |          |                                                        |         |                                                         |         |       |  |
| 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 | 89kcal                                                     | 261kcal  | 89kcal                                                      | 261kcal  | 102kcal                                                  | 274kcal  | 120kcal                                                | 292kcal | 109kcal                                                 | 281kcal | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 2.8g                                                       | 6.5g     | 3.7g                                                        | 7.4g     | 2.0g                                                     | 5.7g     | 4.4g                                                   | 8.1g    | 2.0g                                                    | 5.7g    | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 3.1g                                                       | 3.8g     | 1.9g                                                        | 2.6g     | 5.1g                                                     | 5.8g     | 6.3g                                                   | 7.0g    | 2.5g                                                    | 3.2g    | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 13.6g                                                      | 51.7g    | 15.5g                                                       | 53.6g    | 13.1g                                                    | 51.2g    | 10.2g                                                  | 48.3g   | 20.6g                                                   | 58.7g   | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 445mg                                                      | 1004mg   | 433mg                                                       | 992mg    | 558mg                                                    | 1117mg   | 740mg                                                  | 1299mg  | 458mg                                                   | 1017mg  | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 1.1g                                                       | 2.6g     | 1.1g                                                        | 2.5g     | 1.4g                                                     | 2.8g     | 1.9g                                                   | 3.3g    | 1.2g                                                    | 2.6g    | 塩 分   |  |
| 昼      |       | ★全粥240g<br>鶏の西京焼き<br>肉団子の甘酢煮<br>ハムとブロッコリーのマリネ<br>★味噌汁(とろみ) |          | ★全粥240g<br>鮭のおろし煮<br>ひじきとベーコンの煮物<br>法蓮草と油揚げの煮物<br>★味噌汁(とろみ) |          | ★全粥240g<br>クリームコロッケ<br>昆布煮豆<br>切干大根とベーコンの煮物<br>★味噌汁(とろみ) |          | ★全粥240g<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>がんも煮<br>菜の花のおひたし<br>★味噌汁(とろみ) |         | ★全粥240g<br>白身の照焼き<br>五目豆腐煮<br>南瓜とハムのサラダ<br>★味噌汁(とろみ)    |         |       |  |
|        |       |                                                            |          |                                                             |          |                                                          |          |                                                        |         |                                                         |         |       |  |
|        |       |                                                            |          |                                                             |          |                                                          |          |                                                        |         |                                                         |         |       |  |
|        |       |                                                            |          |                                                             |          |                                                          |          |                                                        |         |                                                         |         |       |  |
|        |       |                                                            |          |                                                             |          |                                                          |          |                                                        |         |                                                         |         |       |  |
|        |       |                                                            |          |                                                             |          |                                                          |          |                                                        |         |                                                         |         |       |  |
|        |       |                                                            |          |                                                             |          |                                                          |          |                                                        |         |                                                         |         |       |  |
| 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 | 206kcal                                                    | 378kcal  | 203kcal                                                     | 375kcal  | 210kcal                                                  | 382kcal  | 170kcal                                                | 342kcal | 170kcal                                                 | 342kcal | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 7.1g                                                       | 10.8g    | 9.2g                                                        | 12.9g    | 8.6g                                                     | 12.3g    | 7.1g                                                   | 10.8g   | 6.6g                                                    | 10.3g   | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 10.1g                                                      | 10.8g    | 10.5g                                                       | 11.2g    | 10.5g                                                    | 11.2g    | 8.5g                                                   | 9.2g    | 8.6g                                                    | 9.3g    | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 20.4g                                                      | 58.5g    | 17.6g                                                       | 55.7g    | 19.8g                                                    | 57.9g    | 16.5g                                                  | 54.6g   | 16.8g                                                   | 54.9g   | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 772mg                                                      | 1331mg   | 838mg                                                       | 1397mg   | 830mg                                                    | 1389mg   | 896mg                                                  | 1455mg  | 818mg                                                   | 1377mg  | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 2.0g                                                       | 3.4g     | 2.1g                                                        | 3.6g     | 2.1g                                                     | 3.5g     | 2.3g                                                   | 3.7g    | 2.1g                                                    | 3.5g    | 塩 分   |  |
| 夕      |       | ★全粥240g<br>白身の竜田揚げ<br>ひじきと大豆の煮物<br>きのこきんぴら<br>★味噌汁(とろみ)    |          | ★全粥240g<br>とんかつ<br>牛肉と根菜の煮物<br>菜の花の辛子和え<br>★味噌汁(とろみ)        |          | ★全粥240g<br>スパイシーチキン<br>ブロッコリーの煮物<br>大根煮<br>★味噌汁(とろみ)     |          | ★全粥240g<br>鮭の照焼<br>ひじき煮<br>ベーコンのごま酢和え<br>★味噌汁(とろみ)     |         | ★全粥240g<br>鶏肉のイタリアンソース煮<br>きのこの玉子とじ<br>豚すき<br>★味噌汁(とろみ) |         |       |  |
|        |       |                                                            |          |                                                             |          |                                                          |          |                                                        |         |                                                         |         |       |  |
|        |       |                                                            |          |                                                             |          |                                                          |          |                                                        |         |                                                         |         |       |  |
|        |       |                                                            |          |                                                             |          |                                                          |          |                                                        |         |                                                         |         |       |  |
|        |       |                                                            |          |                                                             |          |                                                          |          |                                                        |         |                                                         |         |       |  |
|        |       |                                                            |          |                                                             |          |                                                          |          |                                                        |         |                                                         |         |       |  |
|        |       |                                                            |          |                                                             |          |                                                          |          |                                                        |         |                                                         |         |       |  |
| 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 | 199kcal                                                    | 371kcal  | 212kcal                                                     | 384kcal  | 192kcal                                                  | 364kcal  | 177kcal                                                | 349kcal | 159kcal                                                 | 331kcal | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 7.8g                                                       | 11.5g    | 6.4g                                                        | 10.1g    | 7.5g                                                     | 11.2g    | 7.8g                                                   | 11.5g   | 7.9g                                                    | 11.6g   | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 10.2g                                                      | 10.9g    | 11.1g                                                       | 11.8g    | 10.3g                                                    | 11.0g    | 9.7g                                                   | 10.4g   | 7.8g                                                    | 8.5g    | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 19.5g                                                      | 57.6g    | 21.3g                                                       | 59.4g    | 17.2g                                                    | 55.3g    | 15.4g                                                  | 53.5g   | 14.6g                                                   | 52.7g   | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 852mg                                                      | 1411mg   | 790mg                                                       | 1349mg   | 811mg                                                    | 1370mg   | 849mg                                                  | 1408mg  | 671mg                                                   | 1230mg  | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 2.2g                                                       | 3.6g     | 2.0g                                                        | 3.4g     | 2.1g                                                     | 3.5g     | 2.2g                                                   | 3.6g    | 1.7g                                                    | 3.1g    | 塩 分   |  |
| 合<br>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 | 494kcal                                                    | 1010kcal | 504kcal                                                     | 1020kcal | 504kcal                                                  | 1020kcal | 467kcal                                                | 983kcal | 438kcal                                                 | 954kcal | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 17.7g                                                      | 28.8g    | 19.3g                                                       | 30.4g    | 18.1g                                                    | 29.2g    | 19.3g                                                  | 30.4g   | 16.5g                                                   | 27.6g   | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 23.4g                                                      | 25.5g    | 23.5g                                                       | 25.6g    | 25.9g                                                    | 28.0g    | 24.5g                                                  | 26.6g   | 18.9g                                                   | 21.0g   | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 53.5g                                                      | 167.8g   | 54.4g                                                       | 168.7g   | 50.1g                                                    | 164.4g   | 42.1g                                                  | 156.4g  | 52.0g                                                   | 166.3g  | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 2069mg                                                     | 3746mg   | 2061mg                                                      | 3738mg   | 2199mg                                                   | 3876mg   | 2485mg                                                 | 4162mg  | 1947mg                                                  | 3624mg  | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 5.3g                                                       | 9.5g     | 5.2g                                                        | 9.5g     | 5.6g                                                     | 9.9g     | 6.3g                                                   | 10.6g   | 5.0g                                                    | 9.2g    | 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。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)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。



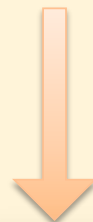
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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