

# (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21日(月)		1月22日(火)		1月23日(水)		1月24日(木)		1月25日(金)	
朝食	★ごはん150g オムレツ イタリアンソース 野菜と大豆のカレー煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g がんもどきの含め煮 いかと野菜の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 ひじき煮 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 和風サラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	
	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
昼食	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て スナッフえんどう 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g カレーのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 高野豆腐の味噌煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g アジの野菜あんかけ 竹輪とインゲンの玉子とじ 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 炊き合せ 枝豆とかにかまの煮物 カリフラワーのピリ辛味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	
	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
	★ごはん150g サワラの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 牛肉とひじきの炒め煮 煮生酢 ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g つくねの照り焼き キヌサヤ 白菜と麩の玉子とじ インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(えのき・小松菜)		★ごはん150g ホッケの照焼 キャベツとインゲンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g カレーのスパイス揚 スナッフえんどう 切干大根煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・白菜)	
夕食	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
合計	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	

※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

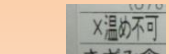


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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21日(月)		1月22日(火)		1月23日(水)		1月24日(木)		1月25日(金)						
朝食	★ごはん120g オムレツ イタリアンソース 野菜と大豆のカレー煮 白菜のスープ煮		★ごはん120g がんもどきの含め煮 いかと野菜の煮物 マリネサラダ		★ごはん120g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 春雨のピーナッツ和え		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 和風サラダ						
	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	139kcal	332kcal
	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	10.1g	13.4g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	10.8g	52.7g
ナトリウム	322mg	323mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	584mg	585mg	
食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て スナップえんどう 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん120g カレーのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 高野豆腐の味噌煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g アジの野菜あんかけ 竹輪とインゲンの玉子とじ 蒸し野菜の塩こうじ和え		★ごはん120g 炊き合せ 枝豆とかにかまの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え						
	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	245kcal	438kcal
	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	14.7g	18.0g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	14.5g	15.0g
	炭水化物	19.8g	61.7g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	16.0g	57.9g
ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	792mg	793mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん120g サワラの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 牛肉とひじきの炒め煮 煮生酢		★ごはん120g つくねの照り焼き キヌサヤ 白菜と麩の玉子とじ インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g ホッケの照焼 キャベツとインゲンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ		★ごはん120g カレーのスパイス揚 スナップえんどう 切干大根煮 法蓮草のおひたし						
夕食	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	258kcal	451kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	16.6g	19.9g
	脂質	13.0g	13.5g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	12.2g	12.7g
	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	22.2g	64.1g
	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	758mg	759mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal
	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	43.6g	53.5g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.4g	51.3g
	脂質	29.2g	30.7g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	33.0g	34.5g	脂質	26.8g	28.3g	脂質	32.9g	34.4g
	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	43.3g	169.0g	炭水化物	39.5g	165.2g	炭水化物	55.4g	181.1g	炭水化物	49.0g	174.7g
	ナトリウム	1722mg	1725mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2134mg	2137mg
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal
	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	36.2g	37.7g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	33.8g	35.3g	脂質	40.0g	41.5g
	炭水化物	79.7g	205.4g	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	68.4g	194.1g	炭水化物	83.2g	208.9g	炭水化物	80.9g	206.6g
	ナトリウム	1798mg	1801mg	ナトリウム	2084mg	2087mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	2208mg	2211mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

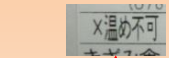


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。





# 【やわらか普通食】

# 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

	1月21日(月)		1月22日(火)		1月23日(水)		1月24日(木)		1月25日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g ウインナーポトフ キャベツの白ドレ和え チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ごぼうの味噌煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁	★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 カリフラワーの甘酢漬け 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁	★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ れんこんと人参の甘露煮 ごま昆布 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとろみ煮 金時豆煮 キャベツの塩昆布和え ★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	栄養価
	エネルギー	202kcal	476kcal	160kcal	427kcal	66kcal	342kcal	99kcal	373kcal	118kcal	390kcal	エネルギー
蛋白質	4.6g	10.8g	5.6g	11.5g	4.6g	11.0g	3.6g	9.4g	5.2g	11.2g	蛋白質	
脂質	14.4g	15.4g	8.8g	9.7g	1.8g	3.5g	4.4g	5.3g	1.6g	2.5g	脂質	
炭水化物	13.8g	71.3g	14.8g	71.2g	9.5g	65.6g	13.9g	71.8g	21.8g	79.1g	炭水化物	
ナトリウム	551mg	998mg	636mg	1084mg	425mg	870mg	580mg	1073mg	463mg	911mg	ナトリウム	
塩分	1.4g	2.5g	1.6g	2.8g	1.1g	2.2g	1.5g	2.7g	1.2g	2.3g	塩分	
昼 食	★やわらかごはん180g サワラのエスカベッシュ 青菜とカリフラワーの塩炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	★やわらかごはん180g 照焼チキン スナップえんどう 大根とベーコンの煮物 マカロニサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 キャベツソテー マーボ春雨 法蓮草のごま和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g ブロッコリーのホイコーロー ひじきと挽肉の炒め煮 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g チキンカレーのルー 菜の花のツナ炒め 大根の酢漬け ★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	栄養価
	エネルギー	210kcal	482kcal	294kcal	561kcal	268kcal	535kcal	272kcal	542kcal	262kcal	528kcal	エネルギー
蛋白質	13.9g	20.0g	12.1g	17.7g	15.9g	21.7g	14.4g	20.2g	15.2g	21.0g	蛋白質	
脂質	10.7g	11.7g	17.2g	18.1g	12.9g	13.8g	12.7g	13.6g	13.4g	14.3g	脂質	
炭水化物	11.4g	68.3g	22.2g	78.6g	19.2g	75.7g	25.6g	82.6g	20.8g	77.2g	炭水化物	
ナトリウム	866mg	1360mg	604mg	1051mg	725mg	1171mg	755mg	1227mg	1345mg	1791mg	ナトリウム	
塩分	2.2g	3.5g	1.5g	2.7g	1.8g	3.0g	1.9g	3.1g	3.4g	4.6g	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 麩とえのきのさつと煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁	★やわらかごはん180g ホキの西京焼 ピーマンソテー 油揚げの玉子とじ 春菊のおひたし ★味噌汁	★やわらかごはん180g おでん 豚すき コーンサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 人参グラッセ 切干と小松菜の煮物 和風スパゲッティ ★味噌汁	★やわらかごはん180g メンチカツ スパソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★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	栄養価
	エネルギー	231kcal	509kcal	161kcal	431kcal	232kcal	506kcal	288kcal	553kcal	318kcal	590kcal	エネルギー
蛋白質	14.1g	20.6g	15.1g	21.0g	9.0g	15.1g	12.6g	18.2g	8.7g	14.8g	蛋白質	
脂質	10.0g	11.7g	4.0g	4.9g	12.1g	13.1g	15.3g	16.2g	17.3g	18.3g	脂質	
炭水化物	21.8g	78.5g	15.7g	72.9g	22.2g	79.5g	23.0g	78.8g	31.9g	88.7g	炭水化物	
ナトリウム	797mg	1243mg	881mg	1326mg	913mg	1358mg	866mg	1317mg	648mg	1141mg	ナトリウム	
塩分	2.0g	3.2g	2.2g	3.4g	2.3g	3.5g	2.2g	3.3g	1.6g	2.9g	塩分	
合 計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	643kcal	1467kcal	615kcal	1419kcal	566kcal	1383kcal	659kcal	1468kcal	698kcal	1508kcal	エネルギー
蛋白質	32.6g	51.4g	32.8g	50.2g	29.5g	47.8g	30.6g	47.8g	29.1g	47.0g	蛋白質	
脂質	35.1g	38.8g	30.0g	32.7g	26.8g	30.4g	32.4g	35.1g	32.3g	35.1g	脂質	
炭水化物	47.0g	218.1g	52.7g	222.7g	50.9g	220.8g	62.5g	233.2g	74.5g	245.0g	炭水化物	
ナトリウム	2214mg	3601mg	2121mg	3461mg	2063mg	3399mg	2201mg	3617mg	2456mg	3843mg	ナトリウム	
塩分	5.6g	9.2g	5.4g	8.8g	5.2g	8.6g	5.6g	9.2g	6.2g	9.8g	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

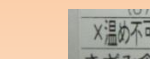


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# 【きざみ食】 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

	1月21日(月)		1月22日(火)		1月23日(水)		1月24日(木)		1月25日(金)			
朝 食	★全粥240g ウインナーポトフ キャベツの白ドレ和え チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん ごぼうの味噌煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 カリフラワーの甘酢漬け 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g しめじの中華玉子とじ れんこんと人参の甘露煮 ごま昆布 ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げのとりみ煮 金時豆煮 キャベツの塩昆布和え ★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
エネルギー	202kcal	360kcal	160kcal	318kcal	66kcal	224kcal	99kcal	257kcal	118kcal	276kcal	エネルギー	
蛋白質	4.6g	8.3g	5.6g	9.3g	4.6g	8.3g	3.6g	7.3g	5.2g	8.9g	蛋白質	
脂質	14.4g	15.1g	8.8g	9.5g	1.8g	2.5g	4.4g	5.1g	1.6g	2.3g	脂質	
炭水化物	13.8g	46.5g	14.8g	47.5g	9.5g	42.2g	13.9g	46.6g	21.8g	54.5g	炭水化物	
ナトリウム	551mg	1002mg	636mg	1087mg	425mg	876mg	580mg	1031mg	463mg	914mg	ナトリウム	
塩分	1.4g	2.5g	1.6g	2.8g	1.1g	2.2g	1.5g	2.6g	1.2g	2.3g	塩分	
昼 食	★全粥240g サワラのエスカベッシュ 青菜とカリフラワーの塩炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★全粥240g 照焼チキン スナップえんどう 大根とベーコンの煮物 マカロニサラダ ★味噌汁		★全粥240g ブリの幽庵焼 キャベツソテー マーボ春雨 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーのホイコーロー ひじきと挽肉の炒め煮 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁		★全粥240g チキンカレーのルー 菜の花のツナ炒め 大根の酢漬け ★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
エネルギー	210kcal	368kcal	294kcal	452kcal	268kcal	426kcal	272kcal	430kcal	262kcal	420kcal	エネルギー	
蛋白質	13.9g	17.6g	12.1g	15.8g	15.9g	19.6g	14.4g	18.1g	15.2g	18.9g	蛋白質	
脂質	10.7g	11.4g	17.2g	17.9g	12.9g	13.6g	12.7g	13.4g	13.4g	14.1g	脂質	
炭水化物	11.4g	44.1g	22.2g	54.9g	19.2g	51.9g	25.6g	58.3g	20.8g	53.5g	炭水化物	
ナトリウム	866mg	1317mg	604mg	1055mg	725mg	1176mg	755mg	1206mg	1345mg	1796mg	ナトリウム	
塩分	2.2g	3.3g	1.5g	2.7g	1.8g	3.0g	1.9g	3.1g	3.4g	4.6g	塩分	
夕 食	★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 麩とえのきのさっと煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g ホキの西京焼 ピーマンソテー 油揚げの玉子とじ 春菊のおひたし ★味噌汁		★全粥240g おでん 豚すき コーンサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の味噌煮 人参グラッセ 切干と小松菜の煮物 和風スパゲッティ ★味噌汁		★全粥240g メンチカツ スパソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★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
エネルギー	231kcal	389kcal	161kcal	319kcal	232kcal	390kcal	288kcal	446kcal	318kcal	476kcal	エネルギー	
蛋白質	14.1g	17.8g	15.1g	18.8g	9.0g	12.7g	12.6g	16.3g	8.7g	12.4g	蛋白質	
脂質	10.0g	10.7g	4.0g	4.7g	12.1g	12.8g	15.3g	16.0g	17.3g	18.0g	脂質	
炭水化物	21.8g	54.5g	15.7g	48.4g	22.2g	54.9g	23.0g	55.7g	31.9g	64.6g	炭水化物	
ナトリウム	797mg	1248mg	881mg	1332mg	913mg	1364mg	866mg	1317mg	648mg	1099mg	ナトリウム	
塩分	2.0g	3.2g	2.2g	3.4g	2.3g	3.5g	2.2g	3.3g	1.6g	2.8g	塩分	
合 計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	643kcal	1117kcal	615kcal	1089kcal	566kcal	1040kcal	659kcal	1133kcal	698kcal	1172kcal	エネルギー
蛋白質	32.6g	43.7g	32.8g	43.9g	29.5g	40.6g	30.6g	41.7g	29.1g	40.2g	蛋白質	
脂質	35.1g	37.2g	30.0g	32.1g	26.8g	28.9g	32.4g	34.5g	32.3g	34.4g	脂質	
炭水化物	47.0g	145.1g	52.7g	150.8g	50.9g	149.0g	62.5g	160.6g	74.5g	172.6g	炭水化物	
ナトリウム	2214mg	3567mg	2121mg	3474mg	2063mg	3416mg	2201mg	3554mg	2456mg	3809mg	ナトリウム	
塩分	5.6g	9.1g	5.4g	8.8g	5.2g	8.7g	5.6g	9.0g	6.2g	9.7g	塩分	

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

## お食事の作り方

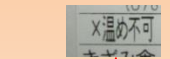


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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21日(月)		1月22日(火)		1月23日(水)		1月24日(木)		1月25日(金)			
朝	★全粥240g 黒豆煮 切干大根と小松菜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 枝豆とかにかまの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			
	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	101kcal	273kcal	100kcal	272kcal	105kcal	277kcal	133kcal	305kcal	121kcal	293kcal	エネルギー
	蛋白質	3.8g	7.5g	2.3g	6.0g	3.4g	7.1g	3.2g	6.9g	3.3g	7.0g	蛋白質
	脂質	4.2g	4.9g	4.8g	5.5g	5.8g	6.5g	6.0g	6.7g	5.4g	6.1g	脂質
	炭水化物	12.2g	50.3g	11.6g	49.7g	10.8g	48.9g	16.9g	55.0g	13.6g	51.7g	炭水化物
	ナトリウム	350mg	909mg	641mg	1200mg	595mg	1154mg	540mg	1099mg	460mg	1019mg	ナトリウム
	塩分	0.9g	2.3g	1.6g	3.1g	1.5g	2.9g	1.4g	2.8g	1.2g	2.6g	塩分
昼	★全粥240g 白身のおろし煮 五色煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 切昆布と竹の子の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 金時豆の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 大根の千切煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 白菜と麩の玉子とじ ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)			
	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	192kcal	364kcal	156kcal	328kcal	208kcal	380kcal	179kcal	351kcal	172kcal	344kcal	エネルギー
	蛋白質	7.0g	10.7g	5.8g	9.5g	5.7g	9.4g	7.3g	11.0g	6.9g	10.6g	蛋白質
	脂質	9.7g	10.4g	8.4g	9.1g	9.7g	10.4g	8.9g	9.6g	9.4g	10.1g	脂質
	炭水化物	17.1g	55.2g	15.5g	53.6g	25.1g	63.2g	17.1g	55.2g	15.0g	53.1g	炭水化物
	ナトリウム	902mg	1461mg	699mg	1258mg	801mg	1360mg	711mg	1270mg	837mg	1396mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.7g	1.8g	3.2g	2.0g	3.5g	1.8g	3.2g	2.1g	3.6g	塩分
夕	★全粥240g 鶏の幽庵焼き はんぺんの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き 大根と椎茸の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう ひじきとベーコンの煮物 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 肉団子のソース炒め サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			
	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	159kcal	331kcal	159kcal	331kcal	156kcal	328kcal	222kcal	394kcal	245kcal	417kcal	エネルギー
	蛋白質	5.5g	9.2g	8.8g	12.5g	5.7g	9.4g	6.5g	10.2g	9.2g	12.9g	蛋白質
	脂質	7.0g	7.7g	5.4g	6.1g	6.7g	7.4g	10.9g	11.6g	14.7g	15.4g	脂質
	炭水化物	16.6g	54.7g	18.5g	56.6g	18.0g	56.1g	24.2g	62.3g	17.7g	55.8g	炭水化物
	ナトリウム	708mg	1267mg	751mg	1310mg	747mg	1306mg	783mg	1342mg	859mg	1418mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.2g	1.9g	3.3g	1.9g	3.3g	2.0g	3.4g	2.2g	3.6g	塩分
合計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	452kcal	968kcal	415kcal	931kcal	469kcal	985kcal	534kcal	1050kcal	538kcal	1054kcal	エネルギー
	蛋白質	16.3g	27.4g	16.9g	28.0g	14.8g	25.9g	17.0g	28.1g	19.4g	30.5g	蛋白質
	脂質	20.9g	23.0g	18.6g	20.7g	22.2g	24.3g	25.8g	27.9g	29.5g	31.6g	脂質
	炭水化物	45.9g	160.2g	45.6g	159.9g	53.9g	168.2g	58.2g	172.5g	46.3g	160.6g	炭水化物
	ナトリウム	1960mg	3637mg	2091mg	3768mg	2143mg	3820mg	2034mg	3711mg	2156mg	3833mg	ナトリウム
塩分	5.0g	9.3g	5.3g	9.6g	5.5g	9.7g	5.2g	9.4g	5.5g	9.7g	塩分	

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

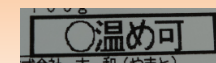
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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
- (ア) 湯せん
  - (イ) 電子レンジ
- (ア) 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。



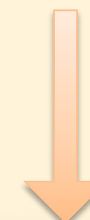
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (イ) 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