

# (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

	7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)						
朝食	★ごはん150g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉とオクラの中華風 切昆布としめじの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら 大根の酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★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 キヌサヤとツナの卵炒め パンパンジーサラダ 大根とごぼうの甘辛煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)						
	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	173kcal	436kcal	エネルギー	169kcal	451kcal	エネルギー	162kcal	422kcal	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	176kcal	430kcal
	たんぱく質	11.7g	17.2g	たんぱく質	11.7g	18.4g	たんぱく質	11.6g	17.0g	たんぱく質	12.2g	17.8g	たんぱく質	12.3g	17.4g
	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.8g	12.4g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	8.8g	9.4g
炭水化物	13.2g	68.3g	炭水化物	9.5g	64.8g	炭水化物	11.2g	65.4g	炭水化物	13.8g	69.3g	炭水化物	11.0g	65.5g	
ナトリウム	622mg	884mg	ナトリウム	715mg	942mg	ナトリウム	434mg	657mg	ナトリウム	730mg	1005mg	ナトリウム	616mg	763mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	1.6g	1.9g	
昼食	★ごはん150g ホイコーロー 焼豆腐の含め煮 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 野菜の肉あんかけ 法蓮草のごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 煮込みつくね 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(しめじ・切干)		★ごはん150g サワラの味噌煮 オクラ さつまいもと豚肉の揚げ煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・ひじき)						
	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	229kcal	485kcal	エネルギー	247kcal	501kcal	エネルギー	206kcal	481kcal	エネルギー	219kcal	476kcal	エネルギー	243kcal	499kcal
	たんぱく質	16.3g	21.3g	たんぱく質	16.8g	21.9g	たんぱく質	14.6g	20.9g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	15.8g	20.8g
	脂質	9.8g	10.6g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	11.2g	13.7g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	9.2g	10.0g
炭水化物	20.9g	75.6g	炭水化物	20.1g	74.6g	炭水化物	11.0g	65.5g	炭水化物	19.6g	74.7g	炭水化物	22.8g	77.5g	
ナトリウム	916mg	1149mg	ナトリウム	678mg	825mg	ナトリウム	716mg	942mg	ナトリウム	844mg	1072mg	ナトリウム	801mg	1034mg	
食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
夕食	★ごはん150g 鯖の照焼 キヌサヤ 切干とインゲンの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き なめことジャガ芋の煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★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・豆腐)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 菜の花ときのこの和え物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(若芽・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	239kcal	501kcal	エネルギー	218kcal	475kcal	エネルギー	256kcal	519kcal	エネルギー	225kcal	482kcal	エネルギー	215kcal	472kcal
	たんぱく質	14.4g	20.0g	たんぱく質	13.9g	18.9g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	16.1g	21.4g	たんぱく質	18.0g	23.2g
	脂質	14.5g	15.4g	脂質	9.5g	10.3g	脂質	12.1g	13.2g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	11.6g	12.4g
炭水化物	12.0g	67.5g	炭水化物	20.2g	75.2g	炭水化物	25.5g	80.7g	炭水化物	13.7g	68.4g	炭水化物	12.0g	67.0g	
ナトリウム	749mg	976mg	ナトリウム	786mg	1014mg	ナトリウム	946mg	1175mg	ナトリウム	706mg	854mg	ナトリウム	849mg	1124mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.9g	
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	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	641kcal	1422kcal	エネルギー	634kcal	1427kcal	エネルギー	624kcal	1422kcal	エネルギー	646kcal	1422kcal	エネルギー	634kcal	1401kcal
	たんぱく質	42.4g	58.5g	たんぱく質	42.4g	59.2g	たんぱく質	38.7g	56.0g	たんぱく質	42.8g	58.9g	たんぱく質	46.1g	61.4g
	脂質	32.3g	35.1g	脂質	29.9g	33.9g	脂質	31.2g	36.1g	脂質	31.7g	34.3g	脂質	29.6g	31.8g
	炭水化物	46.1g	211.4g	炭水化物	49.8g	214.6g	炭水化物	47.7g	211.6g	炭水化物	47.1g	212.4g	炭水化物	45.8g	210.0g
ナトリウム	2287mg	3009mg	ナトリウム	2179mg	2781mg	ナトリウム	2096mg	2774mg	ナトリウム	2280mg	2931mg	ナトリウム	2266mg	2921mg	
食塩相当量	5.8g	7.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.8g	7.4g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1623kcal	エネルギー	841kcal	1634kcal	エネルギー	821kcal	1619kcal	エネルギー	847kcal	1623kcal	エネルギー	832kcal	1599kcal
	たんぱく質	49.8g	65.9g	たんぱく質	48.5g	65.3g	たんぱく質	46.4g	63.7g	たんぱく質	50.2g	66.3g	たんぱく質	53.0g	68.3g
	脂質	39.3g	42.1g	脂質	37.0g	41.0g	脂質	38.2g	43.1g	脂質	38.7g	41.3g	脂質	36.6g	38.8g
	炭水化物	75.0g	240.3g	炭水化物	81.7g	246.5g	炭水化物	75.5g	239.4g	炭水化物	76.0g	241.3g	炭水化物	74.7g	238.9g
	ナトリウム	2364mg	3086mg	ナトリウム	2253mg	2855mg	ナトリウム	2172mg	2850mg	ナトリウム	2357mg	3008mg	ナトリウム	2340mg	2995mg
食塩相当量	6.0g	7.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	6.0g	7.7g	食塩相当量	6.0g	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

	7月23日(月)			7月24日(火)			7月25日(水)			7月26日(木)			7月27日(金)		
朝食	★ごはん120g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉とオクラの中華風 切昆布としめじの煮物			★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら 大根の酢漬け			★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 キヌサヤとツナの卵炒め パンパンジーサラダ 大根とごぼうの甘辛煮		
		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	173kcal	366kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	176kcal	369kcal
	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	12.3g	15.6g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	8.8g	9.3g
炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	11.0g	52.9g	
ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	434mg	435mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	616mg	617mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g ホイコーロー 焼豆腐の含め煮 菜の花ときのこの酢味噌和え			★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 野菜の肉あんかけ 法蓮草のごま和え			★ごはん120g ホッケの磯辺焼 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん120g 煮込みつくね 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 サワラの味噌煮 オクラ さつま芋と豚肉の揚げ煮 切干と人参のハリハリ		
		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	229kcal	422kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	243kcal	436kcal
	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	9.8g	10.3g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.2g	9.7g
炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	22.8g	64.7g	
ナトリウム	916mg	917mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	801mg	802mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
夕食	★ごはん120g 鯖の照焼 キヌサヤ 切干とインゲンの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え			★ごはん120g 鶏肉のおろしポン酢焼き なめことジャガ芋の煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし			★ごはん120g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め ベーコンのごま酢和え			★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 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 菜の花ときのこの和え物 切昆布と竹の子の煮物		
		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	239kcal	432kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	18.0g	21.3g
	脂質	14.5g	15.0g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	11.6g	12.1g
炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	20.2g	62.1g	炭水化物	25.5g	67.4g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	12.0g	53.9g	
ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	946mg	947mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	849mg	850mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
合計	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	46.1g	56.0g
	脂質	32.3g	33.8g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	29.6g	31.1g
	炭水化物	46.1g	171.8g	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	45.8g	171.5g
	ナトリウム	2287mg	2290mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	ナトリウム	2266mg	2269mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	50.2g	60.1g	たんぱく質	53.0g	62.9g
	脂質	39.3g	40.8g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	36.6g	38.1g
	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	74.7g	200.4g
	ナトリウム	2364mg	2367mg	ナトリウム	2253mg	2256mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2357mg	2360mg	ナトリウム	2340mg	2343mg
食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	6.0g	6.0g	

※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。

# (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

	7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)			
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の煮物 ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ホイコーロー 青菜のわさび和え		★ごはん150g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め パスタの味噌煮込み コールスローサラダ		★ごはん150g 厚揚げのそぼろ煮 ジャガ芋ときのこの煮物 玉子スパサラダ			
	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	256kcal	499kcal	266kcal	509kcal	230kcal	473kcal	286kcal	529kcal	315kcal	558kcal	
	たんぱく質	8.4g	12.5g	8.9g	13.0g	5.3g	9.4g	7.0g	11.1g	7.7g	11.8g	
	脂質	9.0g	9.6g	19.8g	20.4g	16.2g	16.8g	14.2g	14.8g	15.5g	16.1g	
	炭水化物	35.6g	88.4g	13.7g	66.5g	17.2g	70.0g	32.8g	85.6g	34.1g	86.9g	
	ナトリウム	603mg	604mg	497mg	498mg	325mg	326mg	672mg	673mg	710mg	711mg	
	カリウム	348mg	409mg	543mg	604mg	217mg	278mg	475mg	536mg	463mg	524mg	
	リン	151mg	216mg	135mg	200mg	83mg	148mg	103mg	168mg	112mg	177mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.3g	1.3g	0.8g	0.8g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴられんこん 南瓜サラダ		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 スイートおさつ えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん オクラ 明太ポテトサラダ 竹輪の五色きんぴら		★ごはん150g マーボなす 野菜炒め れんこんとひじきのサラダ		★ごはん150g 白身フライ スナッフえんどう 若竹煮 大根なます			
	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	360kcal	603kcal	367kcal	610kcal	370kcal	613kcal	384kcal	627kcal	312kcal	555kcal	
	たんぱく質	11.8g	15.9g	7.8g	11.9g	9.6g	13.7g	7.3g	11.4g	10.8g	14.9g	
	脂質	20.2g	20.8g	15.7g	16.3g	20.8g	21.4g	28.1g	28.7g	20.9g	21.5g	
	炭水化物	33.0g	85.8g	50.3g	103.1g	34.4g	87.2g	25.0g	77.8g	20.2g	73.0g	
	ナトリウム	566mg	567mg	513mg	514mg	630mg	631mg	652mg	653mg	567mg	568mg	
	カリウム	665mg	726mg	534mg	595mg	452mg	513mg	492mg	553mg	369mg	430mg	
	リン	177mg	242mg	138mg	203mg	135mg	200mg	109mg	174mg	166mg	231mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g			
	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ		★ごはん150g 白身の磯辺揚げ キヌサヤ 天つゆ 豚肉と大根のピリ辛煮 春雨のサラダ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 里芋の揚げ煮 カボチャとハムのサラダ		★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 野菜のおろし煮 レインボー春雨		★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め レンコンとフキの煮物 ソーセージのマッシュサラダ			
	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	367kcal	610kcal	369kcal	612kcal	400kcal	643kcal	324kcal	567kcal	353kcal	596kcal	
	たんぱく質	9.3g	13.4g	11.8g	15.9g	13.6g	17.7g	12.0g	16.1g	8.8g	12.9g	
	脂質	23.6g	24.2g	25.8g	26.4g	24.3g	24.9g	20.4g	21.0g	21.9g	22.5g	
	炭水化物	27.6g	80.4g	19.3g	72.1g	29.7g	82.5g	20.6g	73.4g	29.7g	82.5g	
	ナトリウム	645mg	646mg	566mg	567mg	709mg	710mg	590mg	591mg	780mg	781mg	
	カリウム	400mg	461mg	366mg	427mg	500mg	561mg	482mg	543mg	492mg	553mg	
	リン	115mg	180mg	138mg	203mg	164mg	229mg	108mg	173mg	133mg	198mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	エネルギー	983kcal	1712kcal	1002kcal	1731kcal	1000kcal	1729kcal	994kcal	1723kcal	980kcal	1709kcal	
	たんぱく質	29.5g	41.8g	28.5g	40.8g	28.5g	40.8g	26.3g	38.6g	27.3g	39.6g	
	脂質	52.8g	54.6g	61.3g	63.1g	61.3g	63.1g	62.7g	64.5g	58.3g	60.1g	
	炭水化物	96.2g	254.6g	83.3g	241.7g	81.3g	239.7g	78.4g	236.8g	84.0g	242.4g	
	ナトリウム	1814mg	1817mg	1576mg	1579mg	1664mg	1667mg	1914mg	1917mg	2057mg	2060mg	
	カリウム	1413mg	1596mg	1443mg	1626mg	1169mg	1352mg	1449mg	1632mg	1324mg	1507mg	
	リン	443mg	638mg	411mg	606mg	382mg	577mg	320mg	515mg	411mg	606mg	
	食塩相当量	4.6g	4.6g	4.0g	4.0g	4.2g	4.2g	4.9g	4.9g	5.2g	5.2g	
	合計	エネルギー	1046kcal	1775kcal	1066kcal	1795kcal	1048kcal	1777kcal	1057kcal	1786kcal	1044kcal	1773kcal
たんぱく質		29.8g	42.1g	28.9g	41.2g	28.9g	41.2g	26.6g	38.9g	27.7g	40.0g	
脂質		52.9g	54.7g	61.4g	63.2g	61.4g	63.2g	62.8g	64.6g	58.4g	60.2g	
炭水化物		111.4g	269.8g	98.8g	257.2g	92.8g	251.2g	93.6g	252.0g	99.5g	257.9g	
ナトリウム		1815mg	1818mg	1579mg	1582mg	1670mg	1670mg	1915mg	1918mg	2060mg	2063mg	
カリウム		1503mg	1686mg	1503mg	1686mg	1225mg	1408mg	1539mg	1722mg	1384mg	1567mg	
リン		448mg	643mg	418mg	613mg	388mg	583mg	325mg	520mg	418mg	613mg	
食塩相当量		4.6g	4.6g	4.0g	4.0g	4.2g	4.2g	4.9g	4.9g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)		エネルギー	1046kcal	1775kcal	1066kcal	1795kcal	1048kcal	1777kcal	1057kcal	1786kcal	1044kcal	1773kcal
		たんぱく質	29.8g	42.1g	28.9g	41.2g	28.9g	41.2g	26.6g	38.9g	27.7g	40.0g
	脂質	52.9g	54.7g	61.4g	63.2g	61.4g	63.2g	62.8g	64.6g	58.4g	60.2g	
	炭水化物	111.4g	269.8g	98.8g	257.2g	92.8g	251.2g	93.6g	252.0g	99.5g	257.9g	
	ナトリウム	1815mg	1818mg	1579mg	1582mg	1670mg	1670mg	1915mg	1918mg	2060mg	2063mg	
	カリウム	1503mg	1686mg	1503mg	1686mg	1225mg	1408mg	1539mg	1722mg	1384mg	1567mg	
	リン	448mg	643mg	418mg	613mg	388mg	583mg	325mg	520mg	418mg	613mg	
	食塩相当量	4.6g	4.6g	4.0g	4.0g	4.2g	4.2g	4.9g	4.9g	5.2g	5.2g	

## 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。

※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。  
※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。

# (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

	7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)			
朝食	★ごはん180g 目玉焼き ごま風味炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え		★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 ひじきの五目煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g スクランブルエッグ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g チキンボールのあんからめ ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物		★ごはん180g ソースきんぴら 法蓮草のごまマヨネーズ 厚揚げのそぼろ煮			
	エネルギー	234kcal	524kcal	176kcal	466kcal	180kcal	470kcal	214kcal	504kcal	244kcal	534kcal	
	たんぱく質	11.3g	16.2g	11.5g	16.4g	8.3g	13.2g	11.7g	16.6g	11.8g	16.7g	
	脂質	16.5g	17.2g	8.4g	9.1g	12.7g	13.4g	12.1g	12.8g	13.7g	14.4g	
	炭水化物	9.6g	72.5g	13.4g	76.3g	9.6g	72.5g	15.1g	78.0g	15.9g	78.8g	
	ナトリウム	477mg	478mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	689mg	690mg
	カリウム	474mg	546mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	498mg	570mg
	リン	178mg	255mg	リン	141mg	218mg	リン	119mg	196mg	リン	144mg	221mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	昼食	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん180g 赤魚のカレー揚げ キャベツといんげんのソテー 豚肉と野菜の生姜炒め レインボーサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 里芋のかに風あんかけ 法蓮草とさつま芋の和風味		★ごはん180g ホッケの磯辺焼 さつま芋の甘露煮 豚バラのすき焼き煮 マリネサラダ		★ごはん180g カルビ丼(具) 五目煮豆 かのに酢の物		
エネルギー		227kcal	517kcal	330kcal	620kcal	331kcal	621kcal	258kcal	548kcal	291kcal	581kcal	
たんぱく質		13.4g	18.3g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	14.7g	19.6g
脂質		9.7g	10.4g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	16.5g	17.2g
炭水化物		22.5g	85.4g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	19.9g	82.8g
ナトリウム		557mg	558mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	716mg	717mg
カリウム		589mg	661mg	カリウム	464mg	536mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	633mg	705mg
リン		159mg	236mg	リン	183mg	260mg	リン	166mg	243mg	リン	211mg	288mg
食塩相当量		1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 白身の天ぷら オクラ 天つゆ 牛ごぼうの生姜煮 えのきの梅肉和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) アスパラ 青菜とカリフラワーの塩炒め マセドニアンサラダ		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g サワラの味噌焼 人参グラッセ チンジャオロース 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 南瓜オープン焼き えのききんぴら ハムと春雨のサラダ		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 かぼちゃのオリーブサラダ		
	エネルギー	301kcal	591kcal	307kcal	597kcal	287kcal	577kcal	316kcal	606kcal	300kcal	590kcal	
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	19.4g	24.3g	たんぱく質	15.2g	20.1g
	脂質	18.0g	18.7g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	20.9g	83.8g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	517mg	518mg
	カリウム	459mg	531mg	カリウム	710mg	782mg	カリウム	575mg	647mg	カリウム	380mg	452mg
	リン	190mg	267mg	リン	182mg	259mg	リン	210mg	287mg	リン	157mg	234mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	夕食	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		
エネルギー		762kcal	1632kcal	813kcal	1683kcal	798kcal	1668kcal	788kcal	1658kcal	835kcal	1705kcal	
たんぱく質		39.1g	53.8g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	41.7g	56.4g
脂質		44.2g	46.3g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	47.0g	49.1g
炭水化物		52.4g	241.1g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	49.6g	238.3g	炭水化物	56.7g	245.4g
ナトリウム		1751mg	1754mg	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	1785mg	1788mg	ナトリウム	2175mg	2178mg
カリウム		1522mg	1738mg	カリウム	1572mg	1788mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1562mg	1778mg
リン		527mg	758mg	リン	506mg	737mg	リン	495mg	726mg	リン	538mg	769mg
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計		エネルギー	888kcal	1758kcal	941kcal	1811kcal	924kcal	1794kcal	884kcal	1754kcal	963kcal	1833kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	42.5g	57.2g
	脂質	44.4g	46.5g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	47.2g	49.3g
	炭水化物	82.9g	271.6g	炭水化物	86.8g	275.5g	炭水化物	80.1g	268.8g	炭水化物	87.6g	276.3g
	ナトリウム	1753mg	1756mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1787mg	1790mg	ナトリウム	2181mg	2184mg
	カリウム	1702mg	1918mg	カリウム	1692mg	1908mg	カリウム	1676mg	1892mg	カリウム	1682mg	1898mg
	リン	538mg	769mg	リン	520mg	751mg	リン	506mg	737mg	リン	552mg	783mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.6g
	合計(間食込)	エネルギー	888kcal	1758kcal	941kcal	1811kcal	924kcal	1794kcal	884kcal	1754kcal	963kcal	1833kcal
		たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	42.5g
脂質		44.4g	46.5g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	47.2g	49.3g
炭水化物		82.9g	271.6g	炭水化物	86.8g	275.5g	炭水化物	80.1g	268.8g	炭水化物	87.6g	276.3g
ナトリウム		1753mg	1756mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1787mg	1790mg	ナトリウム	2181mg	2184mg
カリウム		1702mg	1918mg	カリウム	1692mg	1908mg	カリウム	1676mg	1892mg	カリウム	1682mg	1898mg
リン		538mg	769mg	リン	520mg	751mg	リン	506mg	737mg	リン	552mg	783mg
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.6g

## 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。



- 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。

※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。  
※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。

# 【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

	7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g ブロッコリーの玉子とじ 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏大豆 ぜんまい煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ スパゲティイタリアン マッシュポテト ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 若芽とチンゲン菜のうま煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 菜の花のおひたし 椎茸昆布 ★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	73kcal	352kcal	139kcal	407kcal	241kcal	513kcal	106kcal	393kcal	134kcal	409kcal	エネルギー
	蛋白質	3.7g	9.6g	9.9g	15.7g	6.7g	12.7g	5.7g	12.5g	9.2g	14.9g	蛋白質
	脂質	3.9g	4.8g	5.3g	6.2g	13.8g	14.8g	4.6g	7.2g	7.0g	7.9g	脂質
	炭水化物	7.5g	66.5g	13.3g	69.8g	21.1g	77.9g	11.0g	67.1g	11.3g	69.5g	炭水化物
	ナトリウム	565mg	1017mg	529mg	985mg	416mg	874mg	788mg	1242mg	564mg	1017mg	ナトリウム
塩分	1.4g	2.6g	1.3g	2.5g	1.1g	2.2g	2.0g	3.2g	1.4g	2.6g	塩分	
昼 食	★やわらかごはん180g やわらかポークカレーのルー 菜の花のツナ炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホキの酒粕焼 きのこソテー 炒り豆腐 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ナスの煮びたし 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの西京焼 インゲンソテー ジャガ芋ときのこの煮物 れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 豚肉と野菜の生姜炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★すまし汁			
	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	343kcal	615kcal	254kcal	544kcal	339kcal	606kcal	225kcal	502kcal	265kcal	526kcal	エネルギー
	蛋白質	15.3g	21.5g	16.4g	23.3g	14.6g	20.4g	13.0g	19.3g	9.9g	15.3g	蛋白質
	脂質	21.2g	22.2g	10.7g	13.3g	21.6g	22.5g	11.4g	12.4g	15.5g	16.2g	脂質
	炭水化物	25.0g	82.0g	21.6g	78.3g	18.0g	74.5g	17.9g	75.9g	22.2g	77.9g	炭水化物
	ナトリウム	1114mg	1567mg	889mg	1341mg	745mg	1198mg	979mg	1432mg	1065mg	1455mg	ナトリウム
塩分	2.8g	4.0g	2.3g	3.4g	1.9g	3.0g	2.5g	3.6g	2.7g	3.7g	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g 和風唐揚げ スナッフえんどう ひき肉と豆腐のうま煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g クリーム煮込みハンバーグ ブロッコリー 油揚げと菜の花の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚のおろし煮 オクラ 高野豆腐の味噌煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜と昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g カレーのスパイス揚 チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨としめじの炒め物 大根と竹輪の酢の物 ★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	333kcal	601kcal	308kcal	574kcal	220kcal	486kcal	197kcal	465kcal	312kcal	577kcal	エネルギー
	蛋白質	10.4g	16.1g	12.7g	18.5g	16.0g	21.7g	11.9g	17.7g	16.1g	21.8g	蛋白質
	脂質	20.0g	20.9g	21.0g	21.9g	10.1g	11.0g	9.2g	10.1g	14.1g	15.0g	脂質
	炭水化物	25.7g	82.1g	18.7g	75.0g	15.5g	71.5g	17.9g	74.4g	29.9g	85.8g	炭水化物
	ナトリウム	807mg	1288mg	753mg	1206mg	1201mg	1655mg	758mg	1238mg	929mg	1429mg	ナトリウム
塩分	2.1g	3.3g	1.9g	3.1g	3.1g	4.2g	1.9g	3.1g	2.4g	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	749kcal	1568kcal	701kcal	1525kcal	800kcal	1605kcal	528kcal	1360kcal	711kcal	1512kcal	エネルギー
	蛋白質	29.4g	47.2g	39.0g	57.5g	37.3g	54.8g	30.6g	49.5g	35.2g	52.0g	蛋白質
	脂質	45.1g	47.9g	37.0g	41.4g	45.5g	48.3g	25.2g	29.7g	36.6g	39.1g	脂質
	炭水化物	58.2g	230.6g	53.6g	223.1g	54.6g	223.9g	46.8g	217.4g	63.4g	233.2g	炭水化物
	ナトリウム	2486mg	3872mg	2171mg	3532mg	2362mg	3727mg	2525mg	3912mg	2558mg	3901mg	ナトリウム
	塩分	6.3g	9.8g	5.5g	9.0g	6.0g	9.5g	6.4g	10.0g	6.5g	9.9g	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

	7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)			
朝 食	★全粥240g ブロッコリーの玉子とじ 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 ぜんまい煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ スパゲティイタリアン マッシュポテト ★味噌汁		★全粥240g がんとどきの含め煮 若芽とチンゲン菜のうま煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 菜の花のおひたし 椎茸昆布 ★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	73kcal	231kcal	139kcal	297kcal	241kcal	399kcal	106kcal	264kcal	134kcal	292kcal	エネルギー	
蛋白質	3.7g	7.4g	9.9g	13.6g	6.7g	10.4g	5.7g	9.4g	9.2g	12.9g	蛋白質	
脂質	3.9g	4.6g	5.3g	6.0g	13.8g	14.5g	4.6g	5.3g	7.0g	7.7g	脂質	
炭水化物	7.5g	40.2g	13.3g	46.0g	21.1g	53.8g	11.0g	43.7g	11.3g	44.0g	炭水化物	
ナトリウム	565mg	1016mg	529mg	980mg	416mg	867mg	788mg	1239mg	564mg	1015mg	ナトリウム	
塩分	1.4g	2.6g	1.3g	2.5g	1.1g	2.2g	2.0g	3.2g	1.4g	2.6g	塩分	
昼 食	★全粥240g やわらかポークカレーのルー 菜の花のツナ炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★全粥240g ホキの酒粕焼 きのこソテー 炒り豆腐 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ナスの煮びたし 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g サワラの西京焼 インゲンソテー ジャガ芋ときのこの煮物 れんこんサラダ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 豚肉と野菜の生姜炒め 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	343kcal	501kcal	254kcal	412kcal	339kcal	497kcal	225kcal	383kcal	265kcal	423kcal	エネルギー	
蛋白質	15.3g	19.0g	16.4g	20.1g	14.6g	18.3g	13.0g	16.7g	9.9g	13.6g	蛋白質	
脂質	21.2g	21.9g	10.7g	11.4g	21.6g	22.3g	11.4g	12.1g	15.5g	16.2g	脂質	
炭水化物	25.0g	57.7g	21.6g	54.3g	18.0g	50.7g	17.9g	50.6g	22.2g	54.9g	炭水化物	
ナトリウム	1114mg	1565mg	889mg	1340mg	745mg	1196mg	979mg	1430mg	1065mg	1516mg	ナトリウム	
塩分	2.8g	4.0g	2.3g	3.4g	1.9g	3.0g	2.5g	3.6g	2.7g	3.9g	塩分	
夕 食	★全粥240g 和風唐揚げ スナッパえんどう ひき肉と豆腐のうま煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ ブロッコリー 油揚げと菜の花の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚のおろし煮 オクラ 高野豆腐の味噌煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め 野菜と昆布の煮物 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★全粥240g カレーのスパイス揚 チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨としめじの炒め物 大根と竹輪の酢の物 ★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	333kcal	491kcal	308kcal	466kcal	220kcal	378kcal	197kcal	355kcal	312kcal	470kcal	エネルギー	
蛋白質	10.4g	14.1g	12.7g	16.4g	16.0g	19.7g	11.9g	15.6g	16.1g	19.8g	蛋白質	
脂質	20.0g	20.7g	21.0g	21.7g	10.1g	10.8g	9.2g	9.9g	14.1g	14.8g	脂質	
炭水化物	25.7g	58.4g	18.7g	51.4g	15.5g	48.2g	17.9g	50.6g	29.9g	62.6g	炭水化物	
ナトリウム	807mg	1258mg	753mg	1204mg	1201mg	1652mg	758mg	1209mg	929mg	1380mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.2g	1.9g	3.1g	3.1g	4.2g	1.9g	3.1g	2.4g	3.5g	塩分	
合 計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	749kcal	1223kcal	701kcal	1175kcal	800kcal	1274kcal	528kcal	1002kcal	711kcal	1185kcal	エネルギー
蛋白質	29.4g	40.5g	39.0g	50.1g	37.3g	48.4g	30.6g	41.7g	35.2g	46.3g	蛋白質	
脂質	45.1g	47.2g	37.0g	39.1g	45.5g	47.6g	25.2g	27.3g	36.6g	38.7g	脂質	
炭水化物	58.2g	156.3g	53.6g	151.7g	54.6g	152.7g	46.8g	144.9g	63.4g	161.5g	炭水化物	
ナトリウム	2486mg	3839mg	2171mg	3524mg	2362mg	3715mg	2525mg	3878mg	2558mg	3911mg	ナトリウム	
塩分	6.3g	9.8g	5.5g	9.0g	6.0g	9.4g	6.4g	9.9g	6.5g	9.9g	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

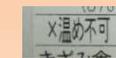


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月23日(月)		7月24日(火)		7月25日(水)		7月26日(木)		7月27日(金)			
朝	★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)		★全粥240g 昆布煮豆 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★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	108kcal	280kcal	133kcal	305kcal	121kcal	293kcal	87kcal	259kcal	98kcal	270kcal	エネルギー
	蛋白質	3.3g	7.0g	3.2g	6.9g	3.3g	7.0g	4.5g	8.2g	4.6g	8.3g	蛋白質
	脂質	6.1g	6.8g	6.0g	6.7g	5.4g	6.1g	3.6g	4.3g	4.2g	4.9g	脂質
	炭水化物	10.7g	48.8g	16.9g	55.0g	13.6g	51.7g	10.3g	48.4g	11.1g	49.2g	炭水化物
	ナトリウム	595mg	1154mg	547mg	1106mg	469mg	1028mg	529mg	1088mg	638mg	1197mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.9g	1.4g	2.8g	1.2g	2.6g	1.3g	2.8g	1.6g	3.0g	塩分
昼	★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)		★全粥240g 鮭の西京焼 豚肉と大根の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★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	209kcal	381kcal	185kcal	357kcal	175kcal	347kcal	198kcal	370kcal	169kcal	341kcal	エネルギー
	蛋白質	5.7g	9.4g	7.5g	11.2g	7.1g	10.8g	8.8g	12.5g	6.6g	10.3g	蛋白質
	脂質	9.7g	10.4g	9.3g	10.0g	9.5g	10.2g	9.5g	10.2g	8.0g	8.7g	脂質
	炭水化物	25.1g	63.2g	16.9g	55.0g	14.9g	53.0g	19.3g	57.4g	17.9g	56.0g	炭水化物
	ナトリウム	803mg	1362mg	725mg	1284mg	872mg	1431mg	919mg	1478mg	656mg	1215mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.5g	1.8g	3.3g	2.2g	3.6g	2.3g	3.8g	1.7g	3.1g	塩分
夕	★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)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き ブロッコリーの煮物 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き がんも煮 菜の花の辛子和え ★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	160kcal	332kcal	228kcal	400kcal	246kcal	418kcal	216kcal	388kcal	154kcal	326kcal	エネルギー
	蛋白質	6.0g	9.7g	6.5g	10.2g	9.3g	13.0g	7.5g	11.2g	7.9g	11.6g	蛋白質
	脂質	7.1g	7.8g	11.5g	12.2g	14.7g	15.4g	12.2g	12.9g	6.7g	7.4g	脂質
	炭水化物	17.9g	56.0g	24.2g	62.3g	17.7g	55.8g	19.3g	57.4g	15.9g	54.0g	炭水化物
	ナトリウム	765mg	1324mg	792mg	1351mg	855mg	1414mg	869mg	1428mg	903mg	1462mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.4g	2.0g	3.4g	2.2g	3.6g	2.2g	3.6g	2.3g	3.7g	塩分
合	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	477kcal	993kcal	546kcal	1062kcal	542kcal	1058kcal	501kcal	1017kcal	421kcal	937kcal	エネルギー
	蛋白質	15.0g	26.1g	17.2g	28.3g	19.7g	30.8g	20.8g	31.9g	19.1g	30.2g	蛋白質
	脂質	22.9g	25.0g	26.8g	28.9g	29.6g	31.7g	25.3g	27.4g	18.9g	21.0g	脂質
	炭水化物	53.7g	168.0g	58.0g	172.3g	46.2g	160.5g	48.9g	163.2g	44.9g	159.2g	炭水化物
	ナトリウム	2163mg	3840mg	2064mg	3741mg	2196mg	3873mg	2317mg	3994mg	2197mg	3874mg	ナトリウム
計	塩分	5.5g	9.8g	5.2g	9.5g	5.6g	9.9g	5.9g	10.2g	5.6g	9.9g	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