

# (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30日(月)		7月31日(火)		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)	
朝食	★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ 大根とツナの炒め物 小松菜の辛子和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 豚肉の細切り炒め 白菜の生姜和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 鶏大豆 薩摩芋と切昆布の煮物 大根煮 ★味噌汁(若芽・しめじ)		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(白菜・なめこ)		★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)	
	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 やわらかポークシチュー コーンと挽肉の炒め物 若芽の酢の物 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g サワラの酒粕焼 オクラ ぜんまいとミンチの煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 白身魚のみぞれ煮 キヌサヤ 牛肉と根菜の煮物 きのこのおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 鶏肉の生姜風味 ふきと人参の甘露煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g ホッケの照焼 きのこソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ れんこんの梅和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	
	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 ◎キウイフルーツ150g		◎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	
	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	
夕食	★ごはん150g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ポイル野菜 ジャガ芋ときのこの煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g アジの野菜あんかけ 高野豆腐の味噌煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 鶏肉のスパイス焼き コーンソテー 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)	
	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	
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

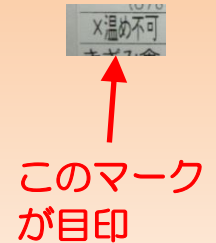


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月30日(月)			7月31日(火)			8月1日(水)			8月2日(木)			8月3日(金)		
朝食	★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ 大根とツナの炒め物 小松菜の辛子和え			★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 豚肉の細切り炒め 白菜の生姜和え			★ごはん120g 鶏大豆 薩摩芋と切昆布の煮物 大根煮			★ごはん120g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 麩と若芽の酢の物			★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		
	エネルギー	159kcal	352kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	11.9g	15.2g
	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	9.5g	10.0g
	炭水化物	9.0g	50.9g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	646mg	647mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g やわらかポークシチュー コーンと挽肉の炒め物 若芽の酢の物			★ごはん120g サワラの酒粕焼 オクラ ぜんまいとミンチの煮物 切干大根とベーコンの煮物			★ごはん120g 白身魚のみぞれ煮 キヌサヤ 牛肉と根菜の煮物 きのこのおひたし			★ごはん120g 鶏肉の生姜風味 ふきと人参の甘露煮 大根と青菜の柚子和え			★ごはん120g ホッケの照焼 きのこソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ れんこんの梅和え		
	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	198kcal	391kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	15.4g	18.7g
	脂質	11.2g	11.7g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	8.1g	8.6g
	炭水化物	22.2g	64.1g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	17.6g	59.5g
	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	841mg	842mg
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	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎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		
	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	253kcal	446kcal
夕食	★ごはん120g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ポイル野菜 ジャガ芋ときのこの煮物 オクラとコーンのおろし和え			★ごはん120g ヘルシーハンバーグ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 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 高野豆腐の味噌煮 法蓮草のおひたし			★ごはん120g 鶏肉のスパイス焼き コーンソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ		
	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	253kcal	446kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	16.2g	19.5g
	脂質	12.4g	12.9g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	13.2g	13.7g
	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	17.1g	59.0g
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	750mg	751mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal
	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	42.9g	52.8g	たんぱく質	44.5g	54.4g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	43.5g	53.4g
	脂質	31.5g	33.0g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	44.5g	170.2g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	37.5g	163.2g	炭水化物	50.7g	176.4g
	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2237mg	2240mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	50.6g	60.5g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	51.2g	61.1g
	脂質	38.5g	40.0g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	74.6g	200.3g	炭水化物	72.1g	198.4g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	66.4g	192.1g	炭水化物	78.5g	204.2g
	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2313mg	2316mg
食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	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

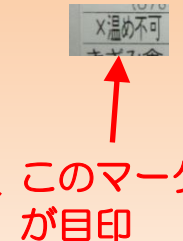


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る



- 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。





# 【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30日(月)		7月31日(火)		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 切干と挽肉のオイスター炒め 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミートインオムレツ マカロニサラダ ズッキーニのトマト炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース 白菜のスープ煮 コーンソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 鶏ミンチと小松菜の煮物 なすのおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ふきと人参の甘露煮 一夜漬(白菜・小松菜) ★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	107kcal	397kcal	195kcal	462kcal	153kcal	425kcal	124kcal	409kcal	114kcal	381kcal	エネルギー
	蛋白質	8.0g	14.9g	6.1g	11.7g	3.2g	9.2g	7.3g	14.1g	7.9g	13.8g	蛋白質
	脂質	3.3g	5.9g	10.8g	11.7g	8.1g	9.1g	5.1g	7.7g	6.2g	7.1g	脂質
	炭水化物	11.6g	68.3g	17.8g	74.2g	18.0g	74.8g	12.3g	67.9g	7.6g	64.2g	炭水化物
	ナトリウム	814mg	1266mg	481mg	935mg	376mg	834mg	561mg	1061mg	644mg	1097mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.2g	1.2g	2.4g	1.0g	2.1g	1.4g	2.7g	1.6g	2.8g	塩分
昼	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 油揚げの玉子とじ 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー ひじきとさつま揚げの煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 大豆と人参の煮物 オクラのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリの塩焼 キャベツとインゲンのソテー 大根とひじきの煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 さつま芋の甘露煮 キャベツサラダ ★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
食	エネルギー	304kcal	576kcal	215kcal	493kcal	206kcal	475kcal	248kcal	521kcal	351kcal	621kcal	エネルギー
	蛋白質	16.9g	23.1g	14.2g	20.2g	13.0g	19.0g	16.9g	23.0g	11.3g	17.1g	蛋白質
	脂質	18.4g	19.4g	12.6g	13.5g	8.0g	8.9g	16.1g	17.1g	16.9g	17.8g	脂質
	炭水化物	15.7g	72.6g	12.3g	71.1g	22.6g	79.4g	10.0g	66.9g	37.3g	94.3g	炭水化物
	ナトリウム	701mg	1202mg	737mg	1190mg	890mg	1346mg	825mg	1304mg	833mg	1285mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.1g	1.9g	3.0g	2.3g	3.4g	2.1g	3.3g	2.1g	3.3g	塩分
夕	★やわらかごはん180g 鯖のおろしポン酢 キヌサヤ 切昆布と大豆の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚肉とキャベツのごま風味炒め 法蓮草としめじのおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 人参グラッセ れんこんと油揚げの煮物 ポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 スパソテー 白菜と若布の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 鶏じゃが煮 ハムの和風サラダ ★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
食	エネルギー	270kcal	537kcal	238kcal	508kcal	264kcal	531kcal	222kcal	487kcal	270kcal	552kcal	エネルギー
	蛋白質	15.1g	20.9g	9.7g	15.6g	13.6g	19.2g	11.6g	17.2g	9.2g	16.3g	蛋白質
	脂質	15.7g	16.6g	13.5g	14.4g	12.3g	13.2g	11.1g	12.0g	18.3g	20.0g	脂質
	炭水化物	15.8g	72.3g	20.4g	77.5g	24.7g	81.0g	17.8g	73.6g	16.6g	73.4g	炭水化物
	ナトリウム	766mg	1219mg	991mg	1443mg	863mg	1318mg	926mg	1384mg	740mg	1193mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.1g	2.5g	3.7g	2.2g	3.4g	2.4g	3.5g	1.9g	3.0g	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	681kcal	1510kcal	648kcal	1463kcal	623kcal	1431kcal	594kcal	1417kcal	735kcal	1554kcal	エネルギー
	蛋白質	40.0g	58.9g	30.0g	47.5g	29.8g	47.4g	35.8g	54.3g	28.4g	47.2g	蛋白質
	脂質	37.4g	41.9g	36.9g	39.6g	28.4g	31.2g	32.3g	36.8g	41.4g	44.9g	脂質
	炭水化物	43.1g	213.2g	50.5g	222.8g	65.3g	235.2g	40.1g	208.4g	61.5g	231.9g	炭水化物
	ナトリウム	2281mg	3687mg	2209mg	3568mg	2129mg	3498mg	2312mg	3749mg	2217mg	3575mg	ナトリウム
塩分	5.8g	9.4g	5.6g	9.1g	5.4g	8.9g	5.9g	9.5g	5.6g	9.1g	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

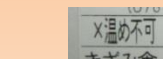


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月)		7月31日(火)		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)			
朝 食	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 切干と挽肉のオイスター炒め 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g ミートインオムレツ マカロニサラダ ズッキーニのトマト炒め ★味噌汁		★全粥240g じゃが芋デミグラスソース 白菜のスープ煮 コーンソテー ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 鶏ミンチと小松菜の煮物 なすのおひたし ★味噌汁		★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ふきと人参の甘露煮 一夜漬(白菜・小松菜) ★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	107kcal	265kcal	195kcal	353kcal	153kcal	311kcal	124kcal	282kcal	114kcal	272kcal	エネルギー	
蛋白質	8.0g	11.7g	6.1g	9.8g	3.2g	6.9g	7.3g	11.0g	7.9g	11.6g	蛋白質	
脂質	3.3g	4.0g	10.8g	11.5g	8.1g	8.8g	5.1g	5.8g	6.2g	6.9g	脂質	
炭水化物	11.6g	44.3g	17.8g	50.5g	18.0g	50.7g	12.3g	45.0g	7.6g	40.3g	炭水化物	
ナトリウム	814mg	1265mg	481mg	932mg	376mg	827mg	561mg	1012mg	644mg	1095mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.2g	1.2g	2.4g	1.0g	2.1g	1.4g	2.6g	1.6g	2.8g	塩分	
昼 食	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 油揚げの玉子とじ 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁		★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー ひじきとさつま揚げの煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 大根とつくねの煮物 大豆と人参の煮物 オクラのごま和え ★味噌汁		★全粥240g プリの塩焼 キャベツとインゲンのソテー 大根とひじきの煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 さつま芋の甘露煮 キャベツサラダ ★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	304kcal	462kcal	215kcal	373kcal	206kcal	364kcal	248kcal	406kcal	351kcal	509kcal	エネルギー	
蛋白質	16.9g	20.6g	14.2g	17.9g	13.0g	16.7g	16.9g	20.6g	11.3g	15.0g	蛋白質	
脂質	18.4g	19.1g	12.6g	13.3g	8.0g	8.7g	16.1g	16.8g	16.9g	17.6g	脂質	
炭水化物	15.7g	48.4g	12.3g	45.0g	22.6g	55.3g	10.0g	42.7g	37.3g	70.0g	炭水化物	
ナトリウム	701mg	1152mg	737mg	1188mg	890mg	1341mg	825mg	1276mg	833mg	1284mg	ナトリウム	
塩分	1.8g	2.9g	1.9g	3.0g	2.3g	3.4g	2.1g	3.2g	2.1g	3.3g	塩分	
夕 食	★全粥240g 鯖のおろしポン酢 キヌサヤ 切昆布と大豆の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚肉とキャベツのごま風味炒め 法蓮草としめじのおひたし ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参グラッセ れんこんと油揚げの煮物 ポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 スパソテー 白菜と若布の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのごあん 鶏じゃが煮 ハムの和風サラダ ★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	270kcal	428kcal	238kcal	396kcal	264kcal	422kcal	222kcal	380kcal	270kcal	428kcal	エネルギー	
蛋白質	15.1g	18.8g	9.7g	13.4g	13.6g	17.3g	11.6g	15.3g	9.2g	12.9g	蛋白質	
脂質	15.7g	16.4g	13.5g	14.2g	12.3g	13.0g	11.1g	11.8g	18.3g	19.0g	脂質	
炭水化物	15.8g	48.5g	20.4g	53.1g	24.7g	57.4g	17.8g	50.5g	16.6g	49.3g	炭水化物	
ナトリウム	766mg	1217mg	991mg	1442mg	863mg	1314mg	926mg	1377mg	740mg	1191mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.1g	2.5g	3.7g	2.2g	3.3g	2.4g	3.5g	1.9g	3.0g	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	681kcal	1155kcal	648kcal	1122kcal	623kcal	1097kcal	594kcal	1068kcal	735kcal	1209kcal	エネルギー
蛋白質	40.0g	51.1g	30.0g	41.1g	29.8g	40.9g	35.8g	46.9g	28.4g	39.5g	蛋白質	
脂質	37.4g	39.5g	36.9g	39.0g	28.4g	30.5g	32.3g	34.4g	41.4g	43.5g	脂質	
炭水化物	43.1g	141.2g	50.5g	148.6g	65.3g	163.4g	40.1g	138.2g	61.5g	159.6g	炭水化物	
ナトリウム	2281mg	3634mg	2209mg	3562mg	2129mg	3482mg	2312mg	3665mg	2217mg	3570mg	ナトリウム	
塩分	5.8g	9.2g	5.6g	9.1g	5.4g	8.9g	5.9g	9.3g	5.6g	9.1g	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

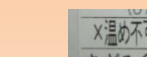


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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30日(月)		7月31日(火)		8月1日(水)		8月2日(木)		8月3日(金)			
朝	★全粥240g 鶏団子の中華風 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ひじきとベーコンの煮物 切干大根と小松菜の煮物 ★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	90kcal	262kcal	84kcal	256kcal	120kcal	292kcal	106kcal	278kcal	105kcal	277kcal	エネルギー
	蛋白質	3.1g	6.8g	3.2g	6.9g	3.4g	7.1g	2.5g	6.2g	2.3g	6.0g	蛋白質
	脂質	3.6g	4.3g	3.2g	3.9g	6.8g	7.5g	4.7g	5.4g	5.0g	5.7g	脂質
	炭水化物	12.0g	50.1g	11.6g	49.7g	11.0g	49.1g	14.1g	52.2g	12.5g	50.6g	炭水化物
	ナトリウム	558mg	1117mg	520mg	1079mg	536mg	1095mg	548mg	1107mg	537mg	1096mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.8g	1.3g	2.7g	1.4g	2.8g	1.4g	2.8g	1.4g	2.8g	塩分
昼	★全粥240g 赤魚の味噌煮 大根と椎茸の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン ひじきと大豆の煮物 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★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	172kcal	344kcal	205kcal	377kcal	216kcal	388kcal	165kcal	337kcal	207kcal	379kcal	エネルギー
	蛋白質	8.4g	12.1g	7.2g	10.9g	7.5g	11.2g	8.8g	12.5g	7.0g	10.7g	蛋白質
	脂質	8.3g	9.0g	11.1g	11.8g	11.6g	12.3g	5.8g	6.5g	8.9g	9.6g	脂質
	炭水化物	16.0g	54.1g	18.7g	56.8g	20.2g	58.3g	20.2g	58.3g	23.8g	61.9g	炭水化物
	ナトリウム	865mg	1424mg	824mg	1383mg	772mg	1331mg	954mg	1513mg	745mg	1304mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.6g	2.1g	3.5g	2.0g	3.4g	2.4g	3.8g	1.9g	3.3g	塩分
夕	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 切昆布と竹の子の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 肉団子の甘酢煮 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 大根とベーコンの煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★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	186kcal	358kcal	155kcal	327kcal	196kcal	368kcal	182kcal	354kcal	238kcal	410kcal	エネルギー
	蛋白質	6.3g	10.0g	6.6g	10.3g	8.6g	12.3g	6.7g	10.4g	7.4g	11.1g	蛋白質
	脂質	9.1g	9.8g	6.0g	6.7g	8.9g	9.6g	10.0g	10.7g	11.8g	12.5g	脂質
	炭水化物	19.7g	57.8g	18.4g	56.5g	19.0g	57.1g	16.0g	54.1g	24.1g	62.2g	炭水化物
	ナトリウム	797mg	1356mg	890mg	1449mg	852mg	1411mg	659mg	1218mg	602mg	1161mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.4g	2.3g	3.7g	2.2g	3.6g	1.7g	3.1g	1.5g	3.0g	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	448kcal	964kcal	444kcal	960kcal	532kcal	1048kcal	453kcal	969kcal	550kcal	1066kcal	エネルギー
	蛋白質	17.8g	28.9g	17.0g	28.1g	19.5g	30.6g	18.0g	29.1g	16.7g	27.8g	蛋白質
	脂質	21.0g	23.1g	20.3g	22.4g	27.3g	29.4g	20.5g	22.6g	25.7g	27.8g	脂質
	炭水化物	47.7g	162.0g	48.7g	163.0g	50.2g	164.5g	50.3g	164.6g	60.4g	174.7g	炭水化物
	ナトリウム	2220mg	3897mg	2234mg	3911mg	2160mg	3837mg	2161mg	3838mg	1884mg	3561mg	ナトリウム
塩分	5.6g	9.9g	5.7g	9.9g	5.5g	9.8g	5.5g	9.8g	4.8g	9.1g	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。

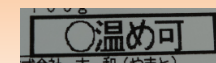
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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