

(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

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし ハムの和風サラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 豚肉と野菜の生姜炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g ゆで玉子 マヨネーズ(小袋) 野菜の酒粕煮込み キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 春菊のなめこ和え 白菜の煮びたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 豚肉と大根の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(小松菜・切干)		
	エネルギー	170kcal	432kcal	181kcal	438kcal	162kcal	418kcal	145kcal	404kcal	179kcal	437kcal
	たんぱく質	10.3g	15.9g	7.9g	13.1g	9.9g	15.1g	7.1g	12.3g	11.5g	16.7g
	脂質	10.6g	11.7g	10.7g	11.5g	8.1g	8.8g	6.2g	7.5g	8.5g	9.3g
	炭水化物	8.4g	63.6g	13.9g	68.9g	11.1g	65.9g	15.4g	69.6g	14.4g	69.6g
ナトリウム	548mg	775mg	583mg	858mg	562mg	757mg	531mg	744mg	412mg	640mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	1.5g	2.2g	1.4g	1.9g	1.4g	1.9g	1.0g	1.6g	
昼食	★ごはん150g ゴロツと肉じゃが 枝豆とかにかまの煮物 かひろりのピナツ味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g アジのみりん焼 オクラ 牛肉と厚揚げの甘辛煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参グラッセ 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨フルーツサラダ ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	エネルギー	241kcal	502kcal	229kcal	496kcal	226kcal	483kcal	240kcal	505kcal	229kcal	483kcal
	たんぱく質	13.9g	19.4g	16.2g	22.1g	14.7g	19.9g	14.1g	19.8g	17.0g	22.1g
	脂質	10.9g	12.2g	11.1g	12.7g	11.7g	12.5g	11.5g	12.6g	10.4g	11.0g
	炭水化物	24.2g	78.8g	14.6g	69.6g	15.6g	70.8g	18.5g	73.8g	18.7g	73.2g
ナトリウム	738mg	913mg	814mg	1042mg	626mg	852mg	608mg	836mg	608mg	755mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	2.1g	2.7g	1.6g	2.2g	1.5g	2.1g	1.5g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g カレイの竜田揚げ スナックえんどう 野菜と大豆のカレー煮 法蓮草としめじのおひたし ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 煮込みつくね キヌサヤ ゴロゴロ野菜の塩炒め 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g フリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と厚揚げののろみ煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g サワラの蒸し煮 オクラ 大根とベーコンの煮物 ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		
夕食	エネルギー	242kcal	498kcal	233kcal	493kcal	245kcal	501kcal	249kcal	506kcal	221kcal	483kcal
	たんぱく質	17.5g	22.6g	17.7g	23.1g	16.0g	21.2g	20.1g	25.2g	15.9g	21.5g
	脂質	11.4g	12.2g	7.9g	9.2g	12.1g	12.9g	12.5g	13.3g	9.9g	11.0g
	炭水化物	18.4g	73.1g	22.3g	76.5g	17.9g	72.8g	14.6g	69.6g	16.7g	71.9g
	ナトリウム	459mg	734mg	809mg	984mg	770mg	997mg	882mg	1115mg	927mg	1154mg
食塩相当量	1.2g	1.9g	2.1g	2.5g	2.0g	2.5g	2.2g	2.8g	2.4g	2.9g	
合計	エネルギー	653kcal	1432kcal	643kcal	1427kcal	633kcal	1402kcal	634kcal	1415kcal	629kcal	1403kcal
	たんぱく質	41.7g	57.9g	41.8g	58.3g	40.6g	56.2g	41.3g	57.3g	44.4g	60.3g
	脂質	32.9g	36.1g	29.7g	33.4g	31.9g	34.2g	30.2g	33.4g	28.8g	31.3g
	炭水化物	51.0g	215.5g	50.8g	215.0g	44.6g	209.5g	48.5g	213.0g	49.8g	214.7g
	ナトリウム	1745mg	2422mg	2206mg	2884mg	1958mg	2606mg	2021mg	2695mg	1947mg	2549mg
食塩相当量	4.4g	6.2g	5.6g	7.3g	5.0g	6.6g	5.1g	6.9g	5.0g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	860kcal	1639kcal	844kcal	1628kcal	832kcal	1601kcal	835kcal	1616kcal	826kcal	1600kcal
	たんぱく質	47.8g	64.0g	49.2g	65.7g	48.5g	64.1g	48.7g	64.7g	52.1g	68.0g
	脂質	40.0g	43.2g	36.7g	40.4g	38.9g	41.2g	37.2g	40.4g	35.8g	38.3g
	炭水化物	82.9g	247.4g	79.7g	243.9g	72.8g	237.7g	77.4g	241.9g	77.6g	242.5g
	ナトリウム	1819mg	2496mg	2283mg	2961mg	2034mg	2682mg	2098mg	2772mg	2023mg	2625mg
食塩相当量	4.6g	6.3g	5.8g	7.5g	5.2g	6.8g	5.3g	7.1g	5.1g	6.7g	

※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。

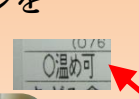
お食事の作り方



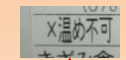
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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、よりきれいに盛り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

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)						
朝食	★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし ハムの和風サラダ		★ごはん120g 焼豆腐の含め煮 豚肉と野菜の生姜炒め 大根のマヨネーズ和え		★ごはん120g ゆで玉子 マヨネーズ(小袋) 野菜の酒粕煮込み キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 春菊のなめこ和え 白菜の煮びたし		★ごはん120g ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 豚肉と大根の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え						
	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	170kcal	363kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	145kcal	338kcal	エネルギー	179kcal	372kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	11.5g	14.8g
	脂質	10.6g	11.1g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	8.5g	9.0g
炭水化物	8.4g	50.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.4g	56.3g	
ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	412mg	413mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.1g	
昼食	★ごはん120g ゴロツと肉じゃが 枝豆とかにかまの煮物 かりかりのピナツ味噌和え		★ごはん120g アジのみりん焼 オクラ 牛肉と厚揚げの甘辛煮 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 白身魚の和風あん 人参グラッセ 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨フルーツサラダ		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 菜の花のツナ炒め 春雨の酢の物						
	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	241kcal	434kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	241kcal	434kcal
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.3g	10.8g
炭水化物	24.2g	66.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	21.9g	63.8g	
ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	497mg	498mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん120g カレイの竜田揚 スナックえんどう 野菜と大豆のカレー煮 法蓮草としめじのおひたし		★ごはん120g 煮込みつくね キヌサヤ ゴロゴロ野菜の塩炒め 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g フリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と厚揚げのとろみ煮 菜の花のおひたし		★ごはん120g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え		★ごはん120g サワラの蒸し煮 オクラ 大根とベーコンの煮物 ゴボウのごま味噌和え						
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	242kcal	435kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	20.1g	23.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	11.4g	11.9g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	22.3g	64.2g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.7g	58.6g
ナトリウム	459mg	460mg	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	882mg	883mg	ナトリウム	927mg	928mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
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	653kcal	1232kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal
	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	43.7g	53.6g
	脂質	32.9g	34.4g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	28.7g	30.2g
	炭水化物	51.0g	176.7g	炭水化物	50.8g	176.5g	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	48.5g	174.2g	炭水化物	53.0g	178.7g
ナトリウム	1745mg	1748mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	1836mg	1839mg	
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
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	860kcal	1439kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	51.4g	61.3g
	脂質	40.0g	41.5g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	35.7g	37.2g
	炭水化物	82.9g	208.6g	炭水化物	79.7g	205.4g	炭水化物	72.8g	198.5g	炭水化物	77.4g	203.1g	炭水化物	80.8g	206.5g
ナトリウム	1819mg	1822mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	1912mg	1915mg	
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

※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

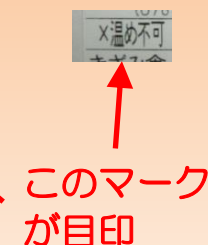


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)			
朝	★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 白菜のスープ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ウインナーポトフ 法蓮草ソテー ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミートインオムレツ ズッキーニのトマト炒め インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ひじき煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 一夜漬(大根・人参) ★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	212kcal	491kcal	177kcal	445kcal	94kcal	359kcal	79kcal	348kcal	97kcal	374kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	12.0g	6.2g	12.0g	5.0g	10.6g	6.1g	12.0g	6.2g	12.6g	蛋白質
	脂質	13.3g	14.2g	10.7g	11.6g	2.7g	3.6g	3.0g	3.9g	5.0g	6.7g	脂質
	炭水化物	16.0g	75.0g	15.3g	71.8g	12.9g	68.7g	9.1g	65.8g	7.3g	63.7g	炭水化物
	ナトリウム	272mg	717mg	477mg	926mg	342mg	794mg	808mg	1256mg	493mg	939mg	ナトリウム
	塩分	0.7g	1.8g	1.2g	2.4g	0.9g	2.0g	2.1g	3.2g	1.3g	2.4g	塩分
昼	★やわらかごはん180g メンチカツ ピーマンソテー 春雨の五目炒め カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★鶏釜めし 赤魚の甘辛タレ 人参のレモン煮 豚肉と大根の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g タンダリーチキン チンゲン菜ソテー 塩野菜炒め ジャガベーコンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの磯辺焼 塩枝豆 里芋のかに風あんかけ ぜんまいとミンチの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 ナスの油炒め おかかと玉ねぎのサラダ ★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
食	エネルギー	240kcal	515kcal	243kcal	557kcal	213kcal	491kcal	174kcal	451kcal	311kcal	576kcal	エネルギー
	蛋白質	9.1g	15.7g	15.7g	26.0g	11.8g	17.8g	17.4g	23.6g	11.3g	17.3g	蛋白質
	脂質	9.8g	11.4g	13.4g	15.9g	11.1g	12.0g	3.6g	4.6g	21.9g	23.2g	脂質
	炭水化物	29.1g	84.8g	14.7g	74.1g	16.2g	75.1g	17.5g	75.4g	12.0g	67.0g	炭水化物
	ナトリウム	801mg	1294mg	547mg	1688mg	307mg	753mg	779mg	1224mg	962mg	1352mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.3g	1.4g	4.3g	0.8g	1.9g	2.0g	3.1g	2.4g	3.4g	塩分
夕	★やわらかごはん180g 鶏の酒蒸し香味ソース キヌサヤ 法蓮草と油揚げの煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの西京焼 きのこソテー 車麩の野菜あんかけ れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 油揚げと大根の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー ジャガ芋ときのこの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★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	242kcal	509kcal	269kcal	539kcal	223kcal	495kcal	291kcal	557kcal	212kcal	492kcal	エネルギー
	蛋白質	15.1g	20.9g	13.0g	18.9g	13.3g	19.4g	9.6g	15.2g	11.8g	17.9g	蛋白質
	脂質	13.3g	14.2g	14.9g	15.8g	12.0g	13.0g	19.0g	19.9g	11.3g	12.2g	脂質
	炭水化物	12.5g	69.0g	22.4g	79.6g	14.4g	71.3g	18.1g	74.3g	16.1g	75.5g	炭水化物
	ナトリウム	1064mg	1510mg	557mg	1002mg	948mg	1442mg	921mg	1394mg	458mg	905mg	ナトリウム
	塩分	2.7g	3.8g	1.4g	2.5g	2.4g	3.7g	2.3g	3.5g	1.2g	2.3g	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	694kcal	1515kcal	689kcal	1541kcal	530kcal	1345kcal	544kcal	1356kcal	620kcal	1442kcal	エネルギー
	蛋白質	30.3g	48.6g	34.9g	56.9g	30.1g	47.8g	33.1g	50.8g	29.3g	47.8g	蛋白質
	脂質	36.4g	39.8g	39.0g	43.3g	25.8g	28.6g	25.6g	28.4g	38.2g	42.1g	脂質
	炭水化物	57.6g	228.8g	52.4g	225.5g	43.5g	215.1g	44.7g	215.5g	35.4g	206.2g	炭水化物
	ナトリウム	2137mg	3521mg	1581mg	3616mg	1597mg	2989mg	2508mg	3874mg	1913mg	3196mg	ナトリウム
塩分	5.4g	9.0g	4.0g	9.2g	4.1g	7.6g	6.4g	9.9g	4.9g	8.1g	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

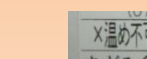


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)			
朝 食		★全粥240g スクランブルエッグ スパゲティイタリアン 白菜のスープ煮 ★味噌汁	★全粥240g ウインナーポトフ 法蓮草ソテー ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	★全粥240g ミートインオムレツ ズッキーニのトマト炒め インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ひじき煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	★全粥240g ツナの玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 一夜漬(大根・人参) ★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	212kcal	370kcal	177kcal	335kcal	94kcal	252kcal	79kcal	237kcal	97kcal	255kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	9.8g	6.2g	9.9g	5.0g	8.7g	6.1g	9.8g	6.2g	9.9g	蛋白質
	脂質	13.3g	14.0g	10.7g	11.4g	2.7g	3.4g	3.0g	3.7g	5.0g	5.7g	脂質
	炭水化物	16.0g	48.7g	15.3g	48.0g	12.9g	45.6g	9.1g	41.8g	7.3g	40.0g	炭水化物
ナトリウム	272mg	723mg	477mg	928mg	342mg	793mg	808mg	1259mg	493mg	944mg	ナトリウム	
塩分	0.7g	1.8g	1.2g	2.4g	0.9g	2.0g	2.1g	3.2g	1.3g	2.4g	塩分	
昼 食		★全粥240g メンチカツ ピーマンソテー 春雨の五目炒め カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁	★全粥240g 赤魚の甘辛タレ 人参のレモン煮 豚肉と大根の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	★全粥240g タンダリーチキン チンゲン菜ソテー 塩野菜炒め ジャガベーコンサラダ ★味噌汁	★全粥240g アジの磯辺焼 塩枝豆 里芋のかに風あんかけ ぜんまいとミンチの煮物 ★味噌汁	★全粥240g 野菜たっぷり中華丼の具 ナスの油炒め おからと玉ねぎのサラダ ★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	240kcal	398kcal	243kcal	401kcal	213kcal	371kcal	174kcal	332kcal	311kcal	469kcal	エネルギー
	蛋白質	9.1g	12.8g	15.7g	19.4g	11.8g	15.5g	17.4g	21.1g	11.3g	15.0g	蛋白質
	脂質	9.8g	10.5g	13.4g	14.1g	11.1g	11.8g	3.6g	4.3g	21.9g	22.6g	脂質
	炭水化物	29.1g	61.8g	14.7g	47.4g	16.2g	48.9g	17.5g	50.2g	12.0g	44.7g	炭水化物
ナトリウム	801mg	1252mg	547mg	998mg	307mg	758mg	779mg	1230mg	962mg	1413mg	ナトリウム	
塩分	2.0g	3.2g	1.4g	2.5g	0.8g	1.9g	2.0g	3.1g	2.4g	3.6g	塩分	
夕 食		★全粥240g 鶏の酒蒸し香味ソース キヌサヤ 法蓮草と油揚げの煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁	★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁	★全粥240g サワラの西京焼 きのこソテー 車麩の野菜あんかけ れんこんサラダ ★味噌汁	★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 油揚げと大根の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー ジャガ芋ときこの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★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	242kcal	400kcal	269kcal	427kcal	223kcal	381kcal	291kcal	449kcal	212kcal	370kcal	エネルギー
	蛋白質	15.1g	18.8g	13.0g	16.7g	13.3g	17.0g	9.6g	13.3g	11.8g	15.5g	蛋白質
	脂質	13.3g	14.0g	14.9g	15.6g	12.0g	12.7g	19.0g	19.7g	11.3g	12.0g	脂質
	炭水化物	12.5g	45.2g	22.4g	55.1g	14.4g	47.1g	18.1g	50.8g	16.1g	48.8g	炭水化物
ナトリウム	1064mg	1515mg	557mg	1008mg	948mg	1399mg	921mg	1372mg	458mg	909mg	ナトリウム	
塩分	2.7g	3.9g	1.4g	2.6g	2.4g	3.6g	2.3g	3.5g	1.2g	2.3g	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	694kcal	1168kcal	689kcal	1163kcal	530kcal	1004kcal	544kcal	1018kcal	620kcal	1094kcal	エネルギー
	蛋白質	30.3g	41.4g	34.9g	46.0g	30.1g	41.2g	33.1g	44.2g	29.3g	40.4g	蛋白質
	脂質	36.4g	38.5g	39.0g	41.1g	25.8g	27.9g	25.6g	27.7g	38.2g	40.3g	脂質
	炭水化物	57.6g	155.7g	52.4g	150.5g	43.5g	141.6g	44.7g	142.8g	35.4g	133.5g	炭水化物
	ナトリウム	2137mg	3490mg	1581mg	2934mg	1597mg	2950mg	2508mg	3861mg	1913mg	3266mg	ナトリウム
塩分	5.4g	8.9g	4.0g	7.5g	4.1g	7.5g	6.4g	9.8g	4.9g	8.3g	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

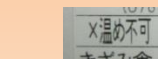


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	10月1日(月)		10月2日(火)		10月3日(水)		10月4日(木)		10月5日(金)			
朝	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 マリーネサラダ ★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)		★全粥240g 五目豆腐煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★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	120kcal	292kcal	106kcal	278kcal	99kcal	271kcal	92kcal	264kcal	91kcal	263kcal	エネルギー
	蛋白質	3.4g	7.1g	2.5g	6.2g	2.3g	6.0g	3.1g	6.8g	3.9g	7.6g	蛋白質
	脂質	6.8g	7.5g	4.7g	5.4g	4.4g	5.1g	3.6g	4.3g	4.4g	5.1g	脂質
	炭水化物	10.9g	49.0g	14.1g	52.2g	12.5g	50.6g	12.8g	50.9g	8.1g	46.2g	炭水化物
	ナトリウム	527mg	1086mg	546mg	1105mg	517mg	1076mg	632mg	1191mg	620mg	1179mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.8g	1.4g	2.8g	1.3g	2.7g	1.6g	3.0g	1.6g	3.0g	塩分
昼	★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)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 きのこの玉子とじ ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 牛肉と根菜の煮物 大根なます ★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	215kcal	387kcal	165kcal	337kcal	200kcal	372kcal	157kcal	329kcal	202kcal	374kcal	エネルギー
	蛋白質	7.4g	11.1g	8.7g	12.4g	6.7g	10.4g	7.9g	11.6g	8.6g	12.3g	蛋白質
	脂質	11.6g	12.3g	5.8g	6.5g	8.3g	9.0g	7.1g	7.8g	9.2g	9.9g	脂質
	炭水化物	20.2g	58.3g	20.1g	58.2g	24.0g	62.1g	16.1g	54.2g	19.9g	58.0g	炭水化物
	ナトリウム	759mg	1318mg	919mg	1478mg	732mg	1291mg	803mg	1362mg	747mg	1306mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.4g	2.3g	3.8g	1.9g	3.3g	2.0g	3.5g	1.9g	3.3g	塩分
夕	★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)		★全粥240g 鶏の西京焼き 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ えんどう豆とベーコン炒め メンマの中華和え ★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	193kcal	365kcal	179kcal	351kcal	237kcal	409kcal	170kcal	342kcal	159kcal	331kcal	エネルギー
	蛋白質	8.5g	12.2g	6.8g	10.5g	7.3g	11.0g	6.6g	10.3g	5.3g	9.0g	蛋白質
	脂質	8.8g	9.5g	9.5g	10.2g	11.7g	12.4g	8.6g	9.3g	7.5g	8.2g	脂質
	炭水化物	19.0g	57.1g	15.9g	54.0g	24.2g	62.3g	16.9g	55.0g	17.7g	55.8g	炭水化物
	ナトリウム	795mg	1354mg	646mg	1205mg	579mg	1138mg	838mg	1397mg	980mg	1539mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.4g	1.6g	3.1g	1.5g	2.9g	2.1g	3.6g	2.5g	3.9g	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	528kcal	1044kcal	450kcal	966kcal	536kcal	1052kcal	419kcal	935kcal	452kcal	968kcal	エネルギー
	蛋白質	19.3g	30.4g	18.0g	29.1g	16.3g	27.4g	17.6g	28.7g	17.8g	28.9g	蛋白質
	脂質	27.2g	29.3g	20.0g	22.1g	24.4g	26.5g	19.3g	21.4g	21.1g	23.2g	脂質
	炭水化物	50.1g	164.4g	50.1g	164.4g	60.7g	175.0g	45.8g	160.1g	45.7g	160.0g	炭水化物
	ナトリウム	2081mg	3758mg	2111mg	3788mg	1828mg	3505mg	2273mg	3950mg	2347mg	4024mg	ナトリウム
塩分	5.3g	9.6g	5.4g	9.6g	4.6g	8.9g	5.8g	10.0g	6.0g	10.2g	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。

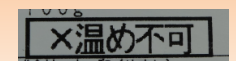
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



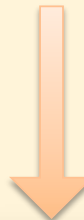
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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