

(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)		
		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	170kcal	432kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	162kcal	418kcal	エネルギー	145kcal	404kcal	エネルギー	179kcal	437kcal
	たんぱく質	10.3g	15.9g	たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	9.9g	15.1g	たんぱく質	7.1g	12.3g	たんぱく質	11.5g	16.7g
	脂質	10.6g	11.7g	脂質	10.7g	11.5g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	6.2g	7.5g	脂質	8.5g	9.3g
炭水化物	8.4g	63.6g	炭水化物	13.9g	68.9g	炭水化物	11.1g	65.9g	炭水化物	15.4g	69.6g	炭水化物	14.4g	69.6g	
ナトリウム	548mg	775mg	ナトリウム	583mg	858mg	ナトリウム	562mg	757mg	ナトリウム	531mg	744mg	ナトリウム	412mg	640mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	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 かたろのピナツ味噌和え ★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)		
		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	241kcal	502kcal	エネルギー	229kcal	496kcal	エネルギー	226kcal	483kcal	エネルギー	240kcal	505kcal	エネルギー	229kcal	483kcal
	たんぱく質	13.9g	19.4g	たんぱく質	16.2g	22.1g	たんぱく質	14.7g	19.9g	たんぱく質	14.1g	19.8g	たんぱく質	17.0g	22.1g
	脂質	10.9g	12.2g	脂質	11.1g	12.7g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	11.5g	12.6g	脂質	10.4g	11.0g
炭水化物	24.2g	78.8g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	15.6g	70.8g	炭水化物	18.5g	73.8g	炭水化物	18.7g	73.2g	
ナトリウム	738mg	913mg	ナトリウム	814mg	1042mg	ナトリウム	626mg	852mg	ナトリウム	608mg	836mg	ナトリウム	608mg	755mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	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		
		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
夕食	★ごはん150g 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 ★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 プリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と厚揚げのとろみ煮 菜の花のおひたし ★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)		
		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	242kcal	498kcal	エネルギー	233kcal	493kcal	エネルギー	245kcal	501kcal	エネルギー	249kcal	506kcal	エネルギー	221kcal	483kcal
	たんぱく質	17.5g	22.6g	たんぱく質	17.7g	23.1g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	20.1g	25.2g	たんぱく質	15.9g	21.5g
	脂質	11.4g	12.2g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	12.5g	13.3g	脂質	9.9g	11.0g
炭水化物	18.4g	73.1g	炭水化物	22.3g	76.5g	炭水化物	17.9g	72.8g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	16.7g	71.9g	
ナトリウム	459mg	734mg	ナトリウム	809mg	984mg	ナトリウム	770mg	997mg	ナトリウム	882mg	1115mg	ナトリウム	927mg	1154mg	
食塩相当量	1.2g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.4g	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
	エネルギー	653kcal	1432kcal	エネルギー	643kcal	1427kcal	エネルギー	633kcal	1402kcal	エネルギー	634kcal	1415kcal	エネルギー	629kcal	1403kcal
	たんぱく質	41.7g	57.9g	たんぱく質	41.8g	58.3g	たんぱく質	40.6g	56.2g	たんぱく質	41.3g	57.3g	たんぱく質	44.4g	60.3g
	脂質	32.9g	36.1g	脂質	29.7g	33.4g	脂質	31.9g	34.2g	脂質	30.2g	33.4g	脂質	28.8g	31.3g
	炭水化物	51.0g	215.5g	炭水化物	50.8g	215.0g	炭水化物	44.6g	209.5g	炭水化物	48.5g	213.0g	炭水化物	49.8g	214.7g
ナトリウム	1745mg	2422mg	ナトリウム	2206mg	2884mg	ナトリウム	1958mg	2606mg	ナトリウム	2021mg	2695mg	ナトリウム	1947mg	2549mg	
食塩相当量	4.4g	6.2g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	860kcal	1639kcal	エネルギー	844kcal	1628kcal	エネルギー	832kcal	1601kcal	エネルギー	835kcal	1616kcal	エネルギー	826kcal	1600kcal
	たんぱく質	47.8g	64.0g	たんぱく質	49.2g	65.7g	たんぱく質	48.5g	64.1g	たんぱく質	48.7g	64.7g	たんぱく質	52.1g	68.0g
	脂質	40.0g	43.2g	脂質	36.7g	40.4g	脂質	38.9g	41.2g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	35.8g	38.3g
	炭水化物	82.9g	247.4g	炭水化物	79.7g	243.9g	炭水化物	72.8g	237.7g	炭水化物	77.4g	241.9g	炭水化物	77.6g	242.5g
	ナトリウム	1819mg	2496mg	ナトリウム	2283mg	2961mg	ナトリウム	2034mg	2682mg	ナトリウム	2098mg	2772mg	ナトリウム	2023mg	2625mg
食塩相当量	4.6g	6.3g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	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。

(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

	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 油揚げの玉子とじ ビーフンの炒め物 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 レンコンとフキの煮物 法蓮草とさつま芋の和風味		★ごはん150g ゆで玉子 マヨネーズ(小袋) ナスの炒り煮 もずくとなめこの三杯酢		★ごはん150g 豆腐ステーキ さつま芋の炒り煮 スパゲッティサラダ		★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 野菜のおろし煮 キャベツの白ドレ和え				
	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	245kcal	488kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	237kcal	480kcal	
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	4.5g	8.6g	
	脂質	15.4g	16.0g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	17.1g	17.7g	
	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	27.7g	80.5g	
	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	475mg	476mg	
	カリウム	474mg	535mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	201mg	262mg	カリウム	307mg	368mg	
	リン	128mg	193mg	リン	121mg	186mg	リン	97mg	162mg	リン	89mg	154mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん150g カレーのカレー焼 ピーマンソテー 赤玉南瓜煮 春雨とツナのサラダ		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン アスパラ 野菜のトマト煮 マカロニサラダ		★ごはん150g 豚ばら肉炒め ジャガ芋きんぴら れんこんサラダ		★ごはん150g 白身魚のムニエル ジャガ芋のカレー煮 若芽と春雨のサラダ		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 牛ごぼうの生姜煮 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	331kcal	574kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	403kcal	646kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.1g	16.2g	
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	12.6g	13.2g	
	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	35.5g	88.3g	
	ナトリウム	400mg	401mg	ナトリウム	228mg	229mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	271mg	272mg	
	カリウム	669mg	730mg	カリウム	457mg	518mg	カリウム	650mg	711mg	カリウム	535mg	596mg	
	リン	155mg	220mg	リン	128mg	193mg	リン	154mg	219mg	リン	195mg	260mg	
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	0.6g	0.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	0.7g	0.7g	
間食	◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g				
	★ごはん150g メンチカツ コーンソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み マッシュサラダ		★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ スイートおさつ 五目野菜の甘酢和え		★ごはん150g 赤魚の天ぷら 人参グラッセ 天つゆ マーボ春雨 カラフルサラダ		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 蓮根と人参の炒り煮 レモンかぼちゃ		★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜のバジルチーズ焼き 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	394kcal	637kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	10.3g	14.4g	
	脂質	26.1g	26.7g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	24.8g	25.4g	
	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	43.1g	95.9g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	32.9g	85.7g	
	ナトリウム	450mg	451mg	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	757mg	758mg	
	カリウム	437mg	498mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	642mg	703mg	
	リン	148mg	213mg	リン	115mg	180mg	リン	159mg	224mg	リン	173mg	238mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット				
	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	
	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	
	脂質	60.1g	61.9g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	58.0g	59.8g	
	炭水化物	80.1g	238.5g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	96.1g	254.5g	
	ナトリウム	1357mg	1360mg	ナトリウム	1191mg	1194mg	ナトリウム	1741mg	1744mg	ナトリウム	1503mg	1506mg	
	カリウム	1580mg	1763mg	カリウム	1489mg	1672mg	カリウム	1425mg	1608mg	カリウム	1484mg	1667mg	
	リン	431mg	626mg	リン	364mg	559mg	リン	410mg	605mg	リン	457mg	652mg	
	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	3.0g	3.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.8g	3.8g	
合計	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal	エネルギー	1095kcal	1824kcal	
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	28.4g	40.7g	
	脂質	60.2g	62.0g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	58.1g	59.9g	
	炭水化物	95.3g	253.7g	炭水化物	105.1g	263.5g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	111.3g	269.7g	
	ナトリウム	1358mg	1361mg	ナトリウム	1194mg	1197mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1504mg	1507mg	
	カリウム	1670mg	1853mg	カリウム	1549mg	1732mg	カリウム	1481mg	1664mg	カリウム	1574mg	1757mg	
	リン	436mg	631mg	リン	371mg	566mg	リン	416mg	611mg	リン	462mg	657mg	
	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	3.0g	3.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.8g	3.8g	
	合計(間食込)	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal	エネルギー	1095kcal	1824kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	28.4g	40.7g	
脂質	60.2g	62.0g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	58.1g	59.9g		
炭水化物	95.3g	253.7g	炭水化物	105.1g	263.5g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	111.3g	269.7g		
ナトリウム	1358mg	1361mg	ナトリウム	1194mg	1197mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1504mg	1507mg		
カリウム	1670mg	1853mg	カリウム	1549mg	1732mg	カリウム	1481mg	1664mg	カリウム	1574mg	1757mg		
リン	436mg	631mg	リン	371mg	566mg	リン	416mg	611mg	リン	462mg	657mg		
食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	3.0g	3.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.8g	3.8g		

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

	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180g 油揚げと若芽の玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め いかと野菜の煮物 春雨とツナのサラダ			★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ナスの挽肉炒め 若芽の酢味噌和え			★ごはん180g 豆腐ステーキ スパゲティイタリアン 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g 麩と豚肉のチャンプルー れんこんとひじきのサラダ 春雨としめじの炒め物			
	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	145kcal	435kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	7.6g	12.5g	
	脂質	5.9g	6.6g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	13.2g	13.9g	
	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	16.5g	79.4g	
	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	431mg	432mg	ナトリウム	613mg	614mg	
	カリウム	403mg	475mg	カリウム	441mg	513mg	カリウム	480mg	552mg	カリウム	231mg	303mg	カリウム	340mg	412mg	
	リン	133mg	210mg	リン	184mg	261mg	リン	134mg	211mg	リン	83mg	160mg	リン	103mg	180mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 味噌ハンバーグ アスパラ 鶏肉と野菜のトマト煮込み マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん180g アジのみりん焼 インゲンソテー 高野豆腐の味噌煮 ハムの和風サラダ			★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き ブロッコリーの玉子とじ マセドニアンサラダ			★ごはん180g 白身魚のムニエル インゲンと豚肉のトマト炒め かぼきんサラダ			★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 牛肉のきんぴら 若芽としらすのおひたし			
	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	302kcal	592kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	15.4g	20.3g	
	脂質	17.5g	18.2g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	18.4g	19.1g	
	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	15.9g	78.4g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	19.1g	82.0g	
	ナトリウム	435mg	436mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	618mg	619mg	
	カリウム	533mg	605mg	カリウム	436mg	508mg	カリウム	469mg	541mg	カリウム	723mg	795mg	カリウム	560mg	632mg	
	リン	182mg	259mg	リン	245mg	322mg	リン	139mg	216mg	リン	244mg	321mg	リン	184mg	261mg	
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g カレイの竜田揚 えんどう豆の味噌マヨ和え かぼちゃのゴマ煮 春雨の煮びたし			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ 人参グラッセ 春菊と豚肉の炒め物 野菜のピーナッツ和え			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンの味噌炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 たたきごぼう			◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 大根のマヨネーズ和え			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ キヌサヤ ホイコーロー オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え			
	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	315kcal	605kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	
	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	19.5g	24.4g	
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	13.5g	14.2g	
	炭水化物	29.1g	92.0g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	21.4g	84.3g	
	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	783mg	784mg	
	カリウム	666mg	738mg	カリウム	546mg	618mg	カリウム	587mg	659mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	508mg	580mg	
	リン	204mg	281mg	リン	167mg	244mg	リン	196mg	273mg	リン	201mg	278mg	リン	253mg	330mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	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	
夕食	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず			
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット			
	エネルギー	762kcal	1632kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	
	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	42.5g	57.2g	
	脂質	39.0g	41.1g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.0g	49.1g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	45.1g	47.2g	
	炭水化物	60.6g	249.3g	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	57.0g	245.7g	
	ナトリウム	1465mg	1468mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	1684mg	1687mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	
	カリウム	1602mg	1818mg	カリウム	1423mg	1639mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1523mg	1739mg	カリウム	1408mg	1624mg	
	リン	519mg	750mg	リン	596mg	827mg	リン	469mg	700mg	リン	528mg	759mg	リン	540mg	771mg	
	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	939kcal	1809kcal	
	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	43.3g	58.0g	
	脂質	39.2g	41.3g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	45.3g	47.4g	
	炭水化物	91.1g	279.8g	炭水化物	84.4g	273.1g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	87.9g	276.6g	
	ナトリウム	1467mg	1470mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	1686mg	1689mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	
	カリウム	1782mg	1998mg	カリウム	1543mg	1759mg	カリウム	1649mg	1865mg	カリウム	1703mg	1919mg	カリウム	1528mg	1744mg	
	リン	530mg	761mg	リン	610mg	841mg	リン	481mg	712mg	リン	539mg	770mg	リン	554mg	785mg	
	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計(間食込)	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	939kcal	1809kcal
		たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	43.3g	58.0g
脂質		39.2g	41.3g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	45.3g	47.4g	
炭水化物		91.1g	279.8g	炭水化物	84.4g	273.1g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	87.9g	276.6g	
ナトリウム		1467mg	1470mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	1686mg	1689mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	
カリウム		1782mg	1998mg	カリウム	1543mg	1759mg	カリウム	1649mg	1865mg	カリウム	1703mg	1919mg	カリウム	1528mg	1744mg	
リン		530mg	761mg	リン	610mg	841mg	リン	481mg	712mg	リン	539mg	770mg	リン	554mg	785mg	
食塩相当量		3.7g	3.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

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

	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

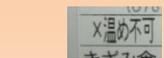


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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 タンドリーチキン 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

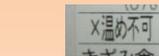


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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