

# (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8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)			
朝食	★ごはん150g 高野豆腐と牛肉の煮込み 切干と挽肉のオイスター炒め 白菜の生姜和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 白身魚のしんじょ れんこんと油揚げの煮物 イカの柚子和え ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 野菜トマトビーンズ 法蓮草ソテー ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g がんもどきの含め煮 切干とインゲンの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁(白菜・人参)			
	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	194kcal	448kcal	エネルギー	194kcal	454kcal	エネルギー	174kcal	431kcal	エネルギー	178kcal	435kcal
	たんぱく質	9.5g	14.6g	たんぱく質	11.7g	17.0g	たんぱく質	9.4g	14.6g	たんぱく質	10.6g	15.9g
	脂質	9.5g	10.1g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	7.3g	8.1g	脂質	8.3g	9.2g
炭水化物	16.7g	71.2g	炭水化物	20.2g	74.8g	炭水化物	18.2g	73.4g	炭水化物	15.1g	69.8g	
ナトリウム	666mg	813mg	ナトリウム	591mg	756mg	ナトリウム	790mg	1016mg	ナトリウム	452mg	600mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.1g	1.5g	
昼食	★ごはん150g カジキのアラ煮 法蓮草と豆腐の玉子とじ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g チキンカレーのルー 青菜の玉子炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g サワラの味噌焼 オクラ 豚バラのすき焼き煮 法蓮草とササ身のサラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		★ごはん150g カレーの煮付 キヌサヤ 麩と豚肉のチャンプルー カラフルサラダ ★すまし汁(若芽・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	221kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	474kcal	エネルギー	231kcal	495kcal	エネルギー	237kcal	493kcal
	たんぱく質	18.1g	24.0g	たんぱく質	14.8g	20.3g	たんぱく質	17.6g	23.2g	たんぱく質	14.9g	20.1g
	脂質	6.5g	8.1g	脂質	10.1g	11.2g	脂質	12.2g	13.1g	脂質	11.4g	12.2g
炭水化物	21.4g	76.4g	炭水化物	15.4g	70.6g	炭水化物	11.4g	67.5g	炭水化物	17.3g	72.2g	
ナトリウム	764mg	990mg	ナトリウム	844mg	1072mg	ナトリウム	660mg	888mg	ナトリウム	846mg	1073mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.7g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g			
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎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			
夕食	★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(若芽・揚げ)		★ごはん150g 野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・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	224kcal	481kcal	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	238kcal	494kcal	エネルギー	222kcal	480kcal
	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	14.9g	20.7g	たんぱく質	14.1g	19.3g	たんぱく質	16.3g	21.5g
	脂質	13.4g	14.2g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	12.1g	12.9g
炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	17.3g	72.0g	炭水化物	19.6g	74.4g	炭水化物	12.4g	67.6g	
ナトリウム	707mg	982mg	ナトリウム	577mg	851mg	ナトリウム	548mg	743mg	ナトリウム	384mg	612mg	
食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.0g	1.6g	
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	639kcal	1416kcal	エネルギー	628kcal	1417kcal	エネルギー	642kcal	1419kcal	エネルギー	633kcal	1404kcal
	たんぱく質	42.1g	58.3g	たんぱく質	41.4g	58.0g	たんぱく質	41.1g	57.1g	たんぱく質	41.8g	57.5g
	脂質	29.4g	32.4g	脂質	27.6g	31.6g	脂質	30.9g	33.3g	脂質	31.8g	34.3g
	炭水化物	50.2g	214.7g	炭水化物	52.9g	217.4g	炭水化物	49.2g	215.3g	炭水化物	44.8g	209.6g
ナトリウム	2137mg	2785mg	ナトリウム	2012mg	2679mg	ナトリウム	1998mg	2647mg	ナトリウム	1682mg	2285mg	
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.3g	5.8g	
合計(間食込)	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	836kcal	1613kcal	エネルギー	829kcal	1618kcal	エネルギー	841kcal	1618kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal
	たんぱく質	49.8g	66.0g	たんぱく質	48.8g	65.4g	たんぱく質	49.0g	65.0g	たんぱく質	47.9g	63.6g
	脂質	36.4g	39.4g	脂質	34.6g	38.6g	脂質	37.9g	40.3g	脂質	38.9g	41.4g
	炭水化物	78.0g	242.5g	炭水化物	81.8g	246.3g	炭水化物	77.4g	243.5g	炭水化物	76.7g	241.5g
ナトリウム	2213mg	2861mg	ナトリウム	2089mg	2756mg	ナトリウム	2074mg	2723mg	ナトリウム	1756mg	2359mg	
食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	4.5g	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

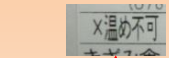


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# (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8日(月)			10月9日(火)			10月10日(水)			10月11日(木)			10月12日(金)		
朝食	★ごはん120g 高野豆腐と牛肉の煮込み 切干と挽肉のオイスター炒め 白菜の生姜和え			★ごはん120g 大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら 白菜のごま味噌和え			★ごはん120g 白身魚のしんじょ れんこんと油揚げの煮物 イカの柚子和え			★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 野菜トマトビーンズ 法蓮草ソテー			★ごはん120g がんもどきの含め煮 切干とインゲンの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え		
		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	194kcal	387kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	178kcal	371kcal
	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	9.5g	12.8g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	7.3g	7.8g
炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	20.2g	62.1g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	19.9g	61.8g	
ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	735mg	736mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g カジキのアラ煮 法蓮草と豆腐の玉子とじ 野菜の三杯酢			★ごはん120g チキンカレーのルー 青菜の玉子炒め 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g サワラの味噌焼 オクラ 豚バラのすき焼き煮 法蓮草とササ身のサラダ			★ごはん120g 鶏肉のおろしポン酢焼き 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん120g カレーの煮付 キヌサヤ 麩と豚肉のチャンプルー カラフルサラダ		
		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	221kcal	414kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	241kcal	434kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	11.5g	12.0g
炭水化物	21.4g	63.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	14.5g	56.4g	
ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	569mg	570mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
		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
夕食	★ごはん120g 鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物			★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ			★ごはん120g 野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ			★ごはん120g 豚生姜焼き丼(具) 五目煮豆 菜の花とツナの辛子和え		
		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	224kcal	417kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	246kcal	439kcal
	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	13.4g	13.9g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.2g	11.7g
炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	20.1g	62.0g	
ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	384mg	385mg	ナトリウム	806mg	807mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	639kcal	1218kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	665kcal	1244kcal
	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	44.9g	54.8g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.6g	29.1g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.0g	31.5g
	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	44.8g	170.5g	炭水化物	54.5g	180.2g
ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal
	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	51.8g	61.7g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	34.6g	36.1g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.0g	38.5g
	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	81.8g	207.5g	炭水化物	77.4g	203.1g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	83.4g	209.1g
	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	1756mg	1759mg	ナトリウム	2184mg	2187mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

## お食事の作り方

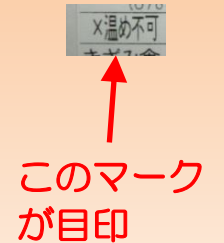


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



# (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8日(月)			10月9日(火)			10月10日(水)			10月11日(木)			10月12日(金)			
朝食	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ジャガイモ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん150g 厚焼玉子 さつまいもの甘露煮 ビーフンの中華和え			★ごはん150g 白身魚のしんじょ ごま風味炒め ナスのごまたれ煮			★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 春雨のマヨネーズ炒め 生しめじのイタリアン			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ れんこんと人参の甘露煮 マリーネサラダ			
	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	259kcal	502kcal	エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	233kcal	476kcal	
	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.4g	9.5g	
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	7.7g	8.3g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	11.9g	12.5g	
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	37.0g	89.8g	炭水化物	17.4g	70.2g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	27.4g	80.2g	
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	387mg	388mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	465mg	466mg	
	カリウム	558mg	619mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	308mg	395mg	カリウム	308mg	369mg	カリウム	425mg	486mg	
	リン	124mg	189mg	リン	101mg	166mg	リン	100mg	165mg	リン	141mg	206mg	リン	104mg	169mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.0g	1.0g	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 キーマカレーのルー 一口ナスのオランダ煮 人参と春雨のサラダ			★ごはん150g 中華煮豚 スナッペンえんどう きんぴら 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g さばみりん干焼 人参のレモン煮 ジャガ芋ときのこの煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん150g チキンのアイオリソース ズッキーニのトマト炒め 野菜のピーナッツ和え			★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マヨネーズソース 人参グラッセ 野菜炒め ポテトサラダ			
	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	338kcal	581kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.1g	16.2g	
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	26.4g	27.0g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	22.5g	23.1g	
	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	25.5g	78.3g	
	ナトリウム	376mg	377mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	630mg	631mg	
	カリウム	458mg	519mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	436mg	497mg	カリウム	565mg	626mg	
	リン	117mg	182mg	リン	134mg	199mg	リン	194mg	259mg	リン	123mg	188mg	リン	201mg	266mg	
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			
	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参シャトー クリームコロッケ ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ レインボーサラダ			★ごはん150g 野菜たっぷりハンバーグ キャベツソテー パスタのトマトカレー炒め かぼちゃのクリームサラダ			★ごはん150g ブロッコリーのホイコーロー スイートおさつ なすの中華風南蛮漬け			★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め 薩摩芋のケチャップ煮 れんこんとひじきのサラダ			
	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	375kcal	618kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	
	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	9.6g	13.7g	
	脂質	19.0g	19.6g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	22.0g	22.6g	
	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	43.3g	96.1g	炭水化物	37.0g	89.8g	
	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	409mg	410mg	ナトリウム	480mg	481mg	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム	755mg	756mg	
	カリウム	362mg	423mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	654mg	715mg	カリウム	675mg	736mg	カリウム	554mg	615mg	
	リン	127mg	192mg	リン	152mg	217mg	リン	216mg	281mg	リン	152mg	217mg	リン	132mg	197mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	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			
	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	1006kcal	1735kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	27.1g	39.4g	
	脂質	53.8g	55.6g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	56.4g	58.2g	
	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	85.7g	244.1g	炭水化物	82.4g	240.8g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	89.9g	248.3g	
	ナトリウム	1648mg	1651mg	ナトリウム	1358mg	1361mg	ナトリウム	1656mg	1659mg	ナトリウム	1576mg	1579mg	ナトリウム	1850mg	1853mg	
	カリウム	1378mg	1561mg	カリウム	1284mg	1467mg	カリウム	1595mg	1778mg	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1544mg	1727mg	
	リン	368mg	563mg	リン	387mg	582mg	リン	510mg	705mg	リン	416mg	611mg	リン	437mg	632mg	
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
たんぱく質		29.8g	42.1g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	27.5g	39.8g	
脂質		53.9g	55.7g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	56.5g	58.3g	
炭水化物		104.5g	262.9g	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	93.9g	252.3g	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	101.4g	259.8g	
ナトリウム		1651mg	1654mg	ナトリウム	1359mg	1362mg	ナトリウム	1659mg	1662mg	ナトリウム	1579mg	1582mg	ナトリウム	1853mg	1856mg	
カリウム		1438mg	1621mg	カリウム	1374mg	1557mg	カリウム	1651mg	1834mg	カリウム	1479mg	1662mg	カリウム	1600mg	1783mg	
リン		375mg	570mg	リン	392mg	587mg	リン	516mg	711mg	リン	423mg	618mg	リン	443mg	638mg	
食塩相当量		4.2g	4.2g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)		エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
		たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	27.5g	39.8g
	脂質	53.9g	55.7g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	56.5g	58.3g	
	炭水化物	104.5g	262.9g	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	93.9g	252.3g	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	101.4g	259.8g	
	ナトリウム	1651mg	1654mg	ナトリウム	1359mg	1362mg	ナトリウム	1659mg	1662mg	ナトリウム	1579mg	1582mg	ナトリウム	1853mg	1856mg	
	カリウム	1438mg	1621mg	カリウム	1374mg	1557mg	カリウム	1651mg	1834mg	カリウム	1479mg	1662mg	カリウム	1600mg	1783mg	
	リン	375mg	570mg	リン	392mg	587mg	リン	516mg	711mg	リン	423mg	618mg	リン	443mg	638mg	
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

## お食事の作り方

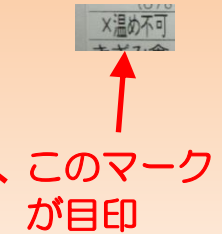


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	10月8日(月)			10月9日(火)			10月10日(水)			10月11日(木)			10月12日(金)		
朝食	★ごはん180g 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ふきと油揚げの炒め煮 豚肉となめこのカレー炒め			★ごはん180g 炒り豆腐 竹輪のごま炒め ナスと麩の炒め煮			★ごはん180g 白身魚のしんじょ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのゴマ和え			★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 大豆の洋風五目煮 マリネサラダ			★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 金時豆煮 菜の花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	166kcal	456kcal	エネルギー	249kcal	539kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	12.0g	16.9g
	脂質	10.5g	11.2g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	9.2g	72.1g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	28.8g	91.7g
	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	468mg	469mg	ナトリウム	598mg	599mg
	カリウム	362mg	434mg	カリウム	346mg	418mg	カリウム	459mg	531mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	574mg	646mg
	リン	95mg	172mg	リン	136mg	213mg	リン	143mg	220mg	リン	166mg	243mg	リン	203mg	280mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ			★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 青菜の玉子炒め 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん180g サワラの味噌焼 チンゲン菜ソテー ピーマンの炒め物 カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g チキンのアイオリソース トマト味のチャンプル 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g 白身魚の竜田揚 たら子マヨネーズソース ブロッコリー カリフラワーの塩炒め 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	303kcal	593kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	304kcal	594kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	22.7g	23.4g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	18.1g	18.8g
	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	21.4g	84.3g
	ナトリウム	647mg	958mg	ナトリウム	958mg	959mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	481mg	482mg	ナトリウム	558mg	559mg
	カリウム	574mg	646mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	574mg	646mg	カリウム	364mg	436mg	カリウム	493mg	565mg
	リン	229mg	306mg	リン	211mg	288mg	リン	203mg	280mg	リン	119mg	196mg	リン	211mg	288mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え			★ごはん180g 赤魚の幽庵焼 インゲンソテー パスタのクリーム煮 南瓜サラダ			★ごはん180g 野菜たっぷりハンバーグ きのこソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ			★ごはん180g メバルのパジルオリーブ焼 オクラ 豚肉豆腐 えびポテトサラダ			★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 厚揚げのそぼろ煮 青菜のおかかマヨネーズ和え		
	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	309kcal	599kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	14.4g	19.3g
	脂質	19.0g	19.7g	脂質	11.7g	11.7g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	16.2g	16.9g
	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	19.0g	81.9g
	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	442mg	443mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	820mg	821mg
	カリウム	505mg	577mg	カリウム	500mg	572mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	514mg	586mg
	リン	152mg	229mg	リン	157mg	234mg	リン	238mg	315mg	リン	197mg	274mg	リン	197mg	274mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
	エネルギー	778kcal	1648kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	821kcal	1691kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	42.9g	45.0g
	炭水化物	55.2g	243.9g	炭水化物	61.7g	250.4g	炭水化物	59.7g	248.4g	炭水化物	46.4g	235.1g	炭水化物	69.2g	257.9g
	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	1481mg	1484mg	ナトリウム	1976mg	1979mg
	カリウム	1441mg	1657mg	カリウム	1452mg	1668mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1339mg	1555mg	カリウム	1581mg	1797mg
	リン	476mg	707mg	リン	504mg	735mg	リン	584mg	815mg	リン	482mg	713mg	リン	611mg	842mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	917kcal
たんぱく質		40.1g	54.8g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.7g	55.4g
脂質		43.0g	45.1g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	43.1g	45.2g
炭水化物		86.1g	274.8g	炭水化物	92.2g	280.9g	炭水化物	82.7g	271.4g	炭水化物	77.3g	266.0g	炭水化物	92.2g	280.9g
ナトリウム		1867mg	1870mg	ナトリウム	2016mg	2019mg	ナトリウム	1868mg	1871mg	ナトリウム	1487mg	1490mg	ナトリウム	1982mg	1985mg
カリウム		1561mg	1777mg	カリウム	1632mg	1848mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1459mg	1675mg	カリウム	1694mg	1910mg
リン		490mg	721mg	リン	515mg	746mg	リン	596mg	827mg	リン	496mg	727mg	リン	623mg	854mg
食塩相当量		4.7g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g

## 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。



# 【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8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 赤玉南瓜煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 五目うの花 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 青菜と高野豆腐の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 大根と椎茸の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー 白菜のスープ煮 ★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	170kcal	435kcal	154kcal	424kcal	180kcal	452kcal	81kcal	357kcal	175kcal	442kcal	エネルギー
	蛋白質	7.9g	13.6g	5.7g	11.6g	7.0g	13.0g	5.2g	11.6g	4.9g	10.9g	蛋白質
	脂質	8.4g	9.3g	10.2g	11.1g	11.2g	12.2g	3.3g	5.0g	15.4g	16.3g	脂質
	炭水化物	16.7g	72.6g	9.0g	66.2g	13.4g	70.3g	8.2g	64.3g	4.0g	60.5g	炭水化物
	ナトリウム	480mg	1000mg	617mg	1062mg	395mg	847mg	449mg	942mg	203mg	651mg	ナトリウム
	塩分	1.2g	2.5g	1.6g	2.7g	1.0g	2.2g	1.1g	2.4g	0.5g	1.7g	塩分
昼	★やわらかごはん180g さばみりん干焼 人参のきんぴら 豆腐の柚子あんかけ 野菜のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 煮込みハンバーグ アスパラ ゴロゴロ野菜の塩炒め マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー ツナと大豆の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g おでん 豚肉としめじの生姜炒め 春雨のサラダ ★味噌汁		★大根めし サワラのごま焼き チンゲン菜ソテー れんこんと人参の甘露煮 レモンかぼちゃ ★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	253kcal	525kcal	269kcal	535kcal	325kcal	592kcal	241kcal	514kcal	248kcal	542kcal	エネルギー
	蛋白質	11.4g	17.5g	10.5g	16.1g	14.7g	20.7g	10.4g	16.5g	12.9g	20.1g	蛋白質
	脂質	14.7g	15.7g	15.1g	16.0g	16.2g	17.1g	14.0g	15.0g	10.7g	12.4g	脂質
	炭水化物	16.3g	73.3g	24.1g	80.1g	30.6g	87.1g	19.4g	76.4g	23.2g	82.8g	炭水化物
	ナトリウム	764mg	1210mg	658mg	1111mg	799mg	1247mg	789mg	1236mg	624mg	1535mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.1g	1.7g	2.8g	2.0g	3.2g	2.0g	3.1g	1.6g	3.9g	塩分
夕	★やわらかごはん180g 田楽煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め 白花豆煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜とミンチの中華炒め 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼チキン 人参グラッセ パスタのクリーム煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホキの青じそ焼 ピーマンソテー ナスと麩の炒め煮 ポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツトマト煮込み スナッペンどう 五色煮豆 法蓮草とハムのマリーネ ★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	228kcal	508kcal	243kcal	510kcal	279kcal	546kcal	261kcal	539kcal	222kcal	503kcal	エネルギー
	蛋白質	8.7g	14.8g	15.1g	20.7g	14.0g	19.7g	13.3g	19.3g	12.7g	19.2g	蛋白質
	脂質	6.8g	7.7g	12.7g	13.6g	14.1g	15.0g	15.8g	16.7g	9.1g	10.8g	脂質
	炭水化物	32.8g	92.2g	15.7g	72.1g	24.4g	80.8g	14.4g	73.2g	23.7g	80.9g	炭水化物
	ナトリウム	741mg	1188mg	965mg	1412mg	536mg	981mg	660mg	1106mg	853mg	1298mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.0g	2.5g	3.6g	1.4g	2.5g	1.7g	2.8g	2.2g	3.3g	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	651kcal	1468kcal	666kcal	1469kcal	784kcal	1590kcal	583kcal	1410kcal	645kcal	1487kcal	エネルギー
計	蛋白質	28.0g	45.9g	31.3g	48.4g	35.7g	53.4g	28.9g	47.4g	30.5g	50.2g	蛋白質
	脂質	29.9g	32.7g	38.0g	40.7g	41.5g	44.3g	33.1g	36.7g	35.2g	39.5g	脂質
	炭水化物	65.8g	238.1g	48.8g	218.4g	68.4g	238.2g	42.0g	213.9g	50.9g	224.2g	炭水化物
	ナトリウム	1985mg	3398mg	2240mg	3585mg	1730mg	3075mg	1898mg	3284mg	1680mg	3484mg	ナトリウム
	塩分	5.0g	8.6g	5.7g	9.1g	4.4g	7.8g	4.8g	8.4g	4.3g	8.9g	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

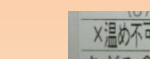


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)			
朝 食	★全粥240g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 赤玉南瓜煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう 五目うの花 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 青菜と高野豆腐の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と小松菜の煮物 大根と椎茸の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー 白菜のスープ煮 ★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	170kcal	328kcal	154kcal	312kcal	180kcal	338kcal	81kcal	239kcal	175kcal	333kcal	エネルギー	
蛋白質	7.9g	11.6g	5.7g	9.4g	7.0g	10.7g	5.2g	8.9g	4.9g	8.6g	蛋白質	
脂質	8.4g	9.1g	10.2g	10.9g	11.2g	11.9g	3.3g	4.0g	15.4g	16.1g	脂質	
炭水化物	16.7g	49.4g	9.0g	41.7g	13.4g	46.1g	8.2g	40.9g	4.0g	36.7g	炭水化物	
ナトリウム	480mg	931mg	617mg	1068mg	395mg	846mg	449mg	900mg	203mg	654mg	ナトリウム	
塩分	1.2g	2.4g	1.6g	2.7g	1.0g	2.2g	1.1g	2.3g	0.5g	1.7g	塩分	
昼 食	★全粥240g さばみりん干焼 人参のきんぴら 豆腐の柚子あんかけ 野菜のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 煮込みハンバーグ アスパラ ゴロゴロ野菜の塩炒め マカロニマリネサラダ ★味噌汁		★全粥240g ミックスカレーのルー ツナと大豆の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g おでん 豚肉としめじの生姜炒め 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g サワラのごま焼き チンゲン菜ソテー れんこんと人参の甘露煮 レモンかぼちゃ ★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	253kcal	411kcal	269kcal	427kcal	325kcal	483kcal	241kcal	399kcal	248kcal	406kcal	エネルギー	
蛋白質	11.4g	15.1g	10.5g	14.2g	14.7g	18.4g	10.4g	14.1g	12.9g	16.6g	蛋白質	
脂質	14.7g	15.4g	15.1g	15.8g	16.2g	16.9g	14.0g	14.7g	10.7g	11.4g	脂質	
炭水化物	16.3g	49.0g	24.1g	56.8g	30.6g	63.3g	19.4g	52.1g	23.2g	55.9g	炭水化物	
ナトリウム	764mg	1215mg	658mg	1109mg	799mg	1250mg	789mg	1240mg	624mg	1075mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.1g	1.7g	2.8g	2.0g	3.2g	2.0g	3.2g	1.6g	2.7g	塩分	
夕 食	★全粥240g 田楽煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め 白花豆煮 ★味噌汁		★全粥240g ブリのごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜とミンチの中華炒め 大根なます ★味噌汁		★全粥240g 照焼チキン 人参グラッセ パスタのクリーム煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁		★全粥240g ホキの青じそ焼 ピーマンソテー ナスと麩の炒め煮 ポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツトマト煮込み スナップえんどう 五色煮豆 法蓮草とハムのマリネ ★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	228kcal	386kcal	243kcal	401kcal	279kcal	437kcal	261kcal	419kcal	222kcal	380kcal	エネルギー	
蛋白質	8.7g	12.4g	15.1g	18.8g	14.0g	17.7g	13.3g	17.0g	12.7g	16.4g	蛋白質	
脂質	6.8g	7.5g	12.7g	13.4g	14.1g	14.8g	15.8g	16.5g	9.1g	9.8g	脂質	
炭水化物	32.8g	65.5g	15.7g	48.4g	24.4g	57.1g	14.4g	47.1g	23.7g	56.4g	炭水化物	
ナトリウム	741mg	1192mg	965mg	1416mg	536mg	987mg	660mg	1111mg	853mg	1304mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.0g	2.5g	3.6g	1.4g	2.5g	1.7g	2.8g	2.2g	3.3g	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	651kcal	1125kcal	666kcal	1140kcal	784kcal	1258kcal	583kcal	1057kcal	645kcal	1119kcal	エネルギー
蛋白質	28.0g	39.1g	31.3g	42.4g	35.7g	46.8g	28.9g	40.0g	30.5g	41.6g	蛋白質	
脂質	29.9g	32.0g	38.0g	40.1g	41.5g	43.6g	33.1g	35.2g	35.2g	37.3g	脂質	
炭水化物	65.8g	163.9g	48.8g	146.9g	68.4g	166.5g	42.0g	140.1g	50.9g	149.0g	炭水化物	
ナトリウム	1985mg	3338mg	2240mg	3593mg	1730mg	3083mg	1898mg	3251mg	1680mg	3033mg	ナトリウム	
塩分	5.0g	8.5g	5.7g	9.1g	4.4g	7.8g	4.8g	8.3g	4.3g	7.7g	塩分	

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

## お食事の作り方

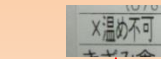


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



# 【ムース食】 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

	10月8日(月)		10月9日(火)		10月10日(水)		10月11日(木)		10月12日(金)			
朝	★全粥240g 大根と椎茸の煮物 五色煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 法蓮草と油揚げの煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五色煮豆 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 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 鶏団子の中華風 赤玉南瓜の煮物 ★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	87kcal	259kcal	70kcal	242kcal	81kcal	253kcal	92kcal	264kcal	131kcal	303kcal	エネルギー
	蛋白質	2.9g	6.6g	3.0g	6.7g	2.7g	6.4g	2.7g	6.4g	4.8g	8.5g	蛋白質
	脂質	3.1g	3.8g	2.7g	3.4g	3.5g	4.2g	3.6g	4.3g	4.6g	5.3g	脂質
	炭水化物	11.3g	49.4g	9.8g	47.9g	11.0g	49.1g	12.0g	50.1g	17.6g	55.7g	炭水化物
	ナトリウム	584mg	1143mg	518mg	1077mg	517mg	1076mg	461mg	1020mg	422mg	981mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.9g	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	1.2g	2.6g	1.1g	2.5g	塩分
昼	★全粥240g 鮭の照焼 豚すき 枝豆とかにかまの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 野菜の味噌風味 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 鶏つくねとフキの煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 肉団子のソース炒め 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう 竹輪の五色きんぴら ひじきと高野豆腐の煮物 ★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	174kcal	346kcal	231kcal	403kcal	209kcal	381kcal	225kcal	397kcal	189kcal	361kcal	エネルギー
	蛋白質	8.2g	11.9g	6.2g	9.9g	7.2g	10.9g	7.8g	11.5g	6.5g	10.2g	蛋白質
	脂質	8.5g	9.2g	15.5g	16.2g	11.4g	12.1g	12.0g	12.7g	9.7g	10.4g	脂質
	炭水化物	15.0g	53.1g	16.7g	54.8g	18.6g	56.7g	20.4g	58.5g	19.1g	57.2g	炭水化物
	ナトリウム	748mg	1307mg	680mg	1239mg	886mg	1445mg	959mg	1518mg	905mg	1464mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.3g	1.7g	3.2g	2.3g	3.7g	2.4g	3.9g	2.3g	3.7g	塩分
夕	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き がんも煮 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 豚肉と大根の煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 黒豆煮 法蓮草のおひたし ★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	158kcal	330kcal	145kcal	317kcal	174kcal	346kcal	177kcal	349kcal	191kcal	363kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	9.8g	6.5g	10.2g	7.4g	11.1g	8.5g	12.2g	7.2g	10.9g	蛋白質
	脂質	8.4g	9.1g	6.5g	7.2g	9.5g	10.2g	7.6g	8.3g	9.0g	9.7g	脂質
	炭水化物	15.0g	53.1g	15.2g	53.3g	15.5g	53.6g	19.1g	57.2g	20.4g	58.5g	炭水化物
	ナトリウム	793mg	1352mg	825mg	1384mg	794mg	1353mg	797mg	1356mg	889mg	1448mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.4g	2.1g	3.5g	2.0g	3.4g	2.0g	3.4g	2.3g	3.7g	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	419kcal	935kcal	446kcal	962kcal	464kcal	980kcal	494kcal	1010kcal	511kcal	1027kcal	エネルギー
	蛋白質	17.2g	28.3g	15.7g	26.8g	17.3g	28.4g	19.0g	30.1g	18.5g	29.6g	蛋白質
	脂質	20.0g	22.1g	24.7g	26.8g	24.4g	26.5g	23.2g	25.3g	23.3g	25.4g	脂質
	炭水化物	41.3g	155.6g	41.7g	156.0g	45.1g	159.4g	51.5g	165.8g	57.1g	171.4g	炭水化物
	ナトリウム	2125mg	3802mg	2023mg	3700mg	2197mg	3874mg	2217mg	3894mg	2216mg	3893mg	ナトリウム
塩分	5.4g	9.7g	5.1g	9.4g	5.6g	9.9g	5.6g	9.9g	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。

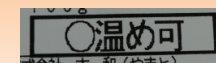
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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